ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 19 (271), октябрь 2004 г.

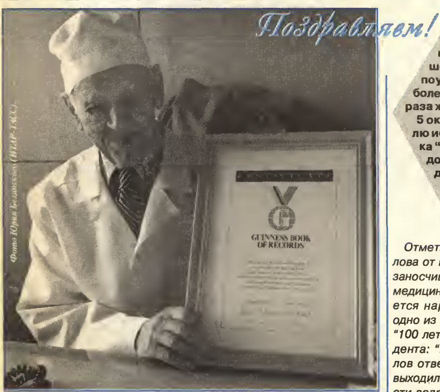


Фото Юрия Белинского (ИТАР-ТАСС)

Федор Григорьевич Углов — старейший в мире практикующий хирург с 75-летним стажем. Он занесен в "Книгу рекордов Гиннесса", что подтверждает сертификат.

Поздравляем!

Академик РАМН, профессор, лауреат Ленинской премии Федор Григорьевич УГЛОВ хотя и не часто, но все же бывает гостем на страницах нашего вестника. Это всегда интересно и поучительно, ибо, наверное, нет в стране более убежденного поборника здорового образа жизни, нежели Углов.

5 октября великому хирургу и долгожителю исполнилось 100 лет. Редакция вестника "Здоровый образ жизни" приносит Федору Григорьевичу свои поздравления. Надеемся, к ним присоединится и вся 3-миллионная армия наших читателей.

Счастья вам и долгих лет жизни на благо российского народа. И это уж точно — на благо!

Отметим при этом черту, которая отличает Углова от иных его высокопоставленных и не в меру заносчивых коллег, которые смотрят на народную медицину, как на назойливую муху, — он не чурается народных методов оздоровления. Кстати, одно из интервью с ним в "ЗОЖ" так и называлось "100 лет... обливания". Так, на вопрос корреспондента: "Какой системы придерживались?" — Углов ответил: "Да никакой. Брал два ведра воды, выходил на улицу в одних плавках и опрокидывал эти ведра на себя".

Наверное, не случайно мы буквально на днях получили письмо от Татьяны Васильевой из Твери в рубрику "Домашний доктор".

РЕЦЕПТ ОТ УГЛОВА

Об этом рецепте я узнала из книги Ф. Углова "Сердце хирурга". Там есть такой эпизод: врач сильно ушиб молотком кисть руки, а на следующий день ему предстояло делать операцию. Соседка посоветовала намазать всю кисть на ночь 5-процентной настойкой йода. Он, было, усомнился в эффективности рецепта, но на следующий день оперировал как ни в чем не бывало.

От себя могу добавить, что помогает этот способ также при небольших свежих инфицированных ранах, например, укусах собак, при воспалении или нагноении. Обработать следует не только место повреждения, но и значительную поверхность возле него, особенно места расположения подкожных вен.

ПОБЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ, ЗЛЮКИ

Знаю: сам такой. Сам нередко злюсь и по делу, и без дела. И печень у меня, наверное, не в том порядке, в каком хотелось бы — заливается желчью. И все из-за этой самой злости.

Так вот, хотел бы предостеречь... Написала нам письмо женщина из одного города областного масштаба — Елизавета Орлова. ("А так хочется синего неба", "ЗОЖ" № 15 (267) за 2004 г.). Точный адрес называть не стану, хотя он есть, но автор просила не указывать. "Просто не хочу получать злых писем", — объяснила она. И как в воду смотрела: читатели ей спуску не дают: за что, мол, нападает на пенсионеров?!

А она вовсе не нападала. Она, более того, попыталась взять их под защиту, хотя понимала: кто ее услышит... Разве что только такие же пенсионеры, как она.

Так отчего попреки? Думаю, нападающие не почувствовали иронии и сарказма в письме Орловой. "А о государстве подумали? — обращается она к редакции. — Сколько это выживающим (читателям "ЗОЖ". — Прим. авт.) надо платить?..". И в итоге резюме: "...ваша газета гораздо в большей степени враг государства, нежели врачи типа Е.Пожидаевой...".

Кстати, одна дама написала мне письмо ("Только не для печати", — потребовала она) еще более откровенное и жесткое: "Мне страшно за вас. Если читающие "ЗОЖ" проживут каждый на год дольше, во что это обойдется государству? 3 000 000 х 2000 (пенсия) х 12 = 72 миллиарда рублей".

Разумеется, все относительно в этом мире, все относительно. И если какие-то убытки государству мы приносим, то это самые доходные убытки. Верю именно в это. Так что не нападайте на Елизавету Орлову. Она ведь хочет только того, чего и вы смутно желаете: "синего неба и свежего ветра".

Кстати, сделаю еще один экскурс в прошлое. Теперь уже в совсем недалекое. В прошлом — 18-м номере в колонке "Удивительное рядом" я сделал не свойственное для себя резюме: "Я хотел написать о чем-то другом. О подписке, о буднях, о наших с вами проблемах... Не знаю, не пойму, почему меня "понесло" (как правило, знаю. — Прим. авт.). Что-то беспокоит, что-то тревожит... Что?!".

В принципе, теперь я знаю, что. Подписка на вестник, ситуация на рынке литературы подобного рода. Тираж "ЗОЖ" не растет. Он встал. Замерз. Есть даже какой-то отток читателей. Скажем, 100-150 тысяч от лучшего результата — примерно 3.487.000 в первом полугодии 2003 года, — если не изменяет память. Не могу не думать, почему это происходит? То есть не почему отток, а почему не растем? Совершенно забыли о девизе "1+1", который был движителем нашего развития долгие годы? Появилось великое множество новых изданий с оздоровительной тематикой, которые отбирают какую-то часть наших читателей?

Но разве эти издания чем-то лучше? "Новые" рецепты? Да их давным-давно нет в помине! Все писаны и переписаны десятки раз. В том числе и нами самими. И, конечно же, другими, но с теми же ошибками, которые мы делали когда-то (и исправляли позже. — Прим. авт.) и, разумеется, без конкретных адресов. Читатели регулярно присылают мне вырезки на этот счет из других газет. Мол, куда вы смотрите?!

Сегодня мы, сохраняя в количественном отношении рубрику "Домашний доктор" — 4 полосы плюс, как минимум, две — "Личный опыт", все же больший упор делаем на медицинское просвещение читателей, ибо "голыми рецептами" сыт не будешь. Да и отношение сегодняшней официальной медицины к пациентам из так называемого "электората" таково, что нужно уметь задавать врачу вопросы, понимать, когда вам "вешают лапшу на уши", и вообще быть в какой-то мере самому себе доктором.

На сегодня, пожалуй, все.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 20-й, номер выйдет 25 октября с.г.

У ВАС ВПЕРЕДИ ЦЕЛАЯ ВЕЧНОСТЬ

Вашу газету читают и стар и млад. И все же люди преклонного возраста — наверное, больше. Они, как правило, свободны во времени и чаще задумываются о здоровье. На мой взгляд, происходит это где-то после 40-50 лет, с приходом старости.

Что же это такое – старость? Хотелось бы поделиться своими мыслями.

Большинство людей боятся старости, боятся выглядеть стариками. Старость – нечто ужасное и страшное – представляется им.

А между тем это естественный процесс, неотъемлемая часть земного существования, и мы призваны пройти все его этапы.

Многие боятся старости из-за болезней. Так давайте откажемся от представления, что в старости болеть обязательно. В нашей жизни можно встретить немало пожилых людей, которые ведут активный образ жизни и, по крайней мере, не выглядят больными. Как этого добиться? Как сохранить здоровье? Так ведь в нашем распоряжении огромное количество информации на этот счет. Не откладывайте в долгий ящик, используйте ее прямо сейчас. "ЗОЖ", наверное, и есть одно из самых позитивных изданий. Используя опыт и советы других людей, всегда можно что-то выбрать для себя.

Фразы типа: "О, я слишком стар, чтобы браться за такое" — останутся в прошлом, если прямо сейчас убеждать себя: "Я еще полон жизненных сил и энергии и могу сделать много полезного и хорошего для своей семьи и для своего удовольствия".

Физические нагрузки, правильное питание оказывают стимулирующее воздействие на работу мозга. Если мозг не получает необходимой нагрузки, его клетки постепенно отмирают, наша жизнь становится серой и скучной.

Не важно, сколько вам лет и какие проблемы омрачают вашу жизнь, важно, что вы можете изменить свою жизнь к лучшему. И начать прямо сейчас. Начав с любви к себе и своему возрасту. Так, собственно, мы учимся любить и ценить других людей.

Не переставайте творить! Вы мудры и можете сделать много прекрасного для своих близких и знакомых. Занимайтесь садоводством, рисуйте, танцуйте, пишите стихи. Все это придаст вам еще больше сил и радости. В общем, делайте то, что любите!

Жизнь – это постоянный процесс обучения! Мы родились для того, чтобы учиться и расти духовно. Наши дети и внуки учатся у нас. Подумайте, какое представление о старости вы хотите оставить в их сознании?!

Вы в возрасте?! У вас впереди "целая вечность". Сейчас самое время жить в полную силу, осознавать собственную ценность, заслужить и гордиться званием "Великолепная Старость".

В заключение хотела бы предложить позитивные утверждения, которые помогут вам увидеть свою старость в позитивном свете. Повторяйте их как можно чаще. Всегда!

Они придадут вам еще больше уверенности и поднимут настроение.

"Я молод и прекрасен в любом возрасте".

"Впереди у меня целая жизнь".

"Мой организм постоянно обновляется".

"Я полна жизненных сил, здоровья, энергии и оптимизма и останусь такой до последнего дня".

"Я, как могу, вношу свой вклад в жизнь и знаю, что со мной отныне и всегда пребудут любовь, радость, покой и бесконечная мудрость".

И так оно и есть!

С любовью к вам!

Адрес: Шагивалеевой Марии, 443029 г. Самара, ул. Солнечная, д. 1, кв. 3.

КТО СКАЗАЛ: ИНВАЛИД?!

Мне 24 года, с 11 лет болею сахарным диабетом, в этом году ампутировали треть левой голени. Конечно, иногда хочется реветь от собственного бессилия. Но я ругаю себя за это: "Чего ты ноешь? Ведь ты сильная, ты все сможешь". Так что стараюсь не унывать.

А недавно у меня появился любимый человек, а это, поверьте, важно. Есть для кого жить. Даже хочется крикнуть на весь мир: "Я живая, я хочу жить, я добьюсь цели, я сильная!" Верю, что даже из самого безвыходного положения всегда найдется выход.

Поделюсь стихотворением, которое спасло меня от депрессии. Может, и другим пригодится.

Инвалид!
Кто сказал: инвалид?!
У меня ничего не болит,
Без ноги! Ну и что?
Ведь хожу,
И без дела
совсем не сижу.
Я сегодня стихи сочиняю,
На гитаре мотивы играю,
Захочу – детектив
напишу,
Или сказку коту расскажу.
Захочу —
и до звезд доберусь,
На луне подмету-
уберусь,
Иль полмира пешком
обойду,
Или новое чудо найду!

Адрес: Бельковой Юлии Анатольевне, 665812 Иркутская обл., г. Ангарск, пос. Байкальск, ул. Садовое кольцо, д. 11.

"ЗОЖ": Мы с вами, Юлия! Мы с вами! Что у вас за диабет? Похоже, инсулинозависимый. Сообщите точный диагноз. Может быть, мы сможем чем-то помочь. И берегите ноги. Они — первая и самая уязвимая мишень при вашем заболевании. Словом, ждем письма с уточнением или позвоните нам по телефону 8-095-287-22-38. Попросите соединить со Светланой Анатольевной Пальмовой. Ну, а любовь – это прекрасно. Счастья вам, Юленька!

УСТРАИВАЙТЕ ПРАЗДНИКИ ДУШИ

В силу жизненных обстоятельств в 50 лет я оказалась без друзей и знакомых. Перестройка и развал страны бульдозером прошлись по моей судьбе. Когда похоронила маму и мужа, захотела переехать на Урал, где когда-то жили родители. Пришлось оставить квартиру, хорошую работу, а главное – друзей, с которыми делила и радости, и горести.

Прожив несколько лет без общения, решила в этом году найти сослуживцев, подруг, с которыми вместе работали после окончания института. Разыскала их и пригласила встретиться. Купила билет на поезд и, чтобы что-то почитать, приобрела "ЗОЖ" в надежде найти что-нибудь полезное. И вот теперь я постоянная читательница вестника – кладезя народной мудрости и выживания!

Никогда не читаю "Колонку редактора" в газетах и журналах. А тут прочитала. И что меня удивило и обрадовало одновременно, так это настрой – оптимизм, доброта и заряд энергии, который от нее исходит. Как будто дается установка: "Действуй!" Как это важно в лечении и обретении здоровья – действовать! Мы настолько свыклись с ленью и равнодушием к себе, что пока гром не грянет...

Но чудес не бывает, и особенно в лечении народными средствами. Необходимо скрупулезное выполнение процедур каждый день. Бывает, выслушав совет, отвечают: "Так это же надо делать!" Конечно, легче пойти в аптеку и дать организму "ударную дозу".

Моя тетя в далекие 50-е годы переболела гриппом, который дал осложнение. Ее муж, занимая высокую должность, заверил, что достанет любое импортное лекарство, но поставит ее на ноги. В результате приема всех препаратов тетю парализовало, и вскоре она умерла, оставив шестерых детей. Такой печальный опыт, а также мое образование (я химик), убедили меня: лекарства нужно применять в исключительных случаях, и не за один прием. Своих детей стараюсь лечить только народными средствами. Даже двустороннюю пневмонию, когда дочери было 6 месяцев, вылечила водочными компрессами.

Лучше, конечно, болезнь предупреждать. Вы придумали нужную рубрику: "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка". О профилактике надо постоянно говорить. Несомненно, важен эмоциональный настрой. Подтверждение — наша встреча с подругами через 25 лет. Мне показалось, они не изменились, такие же девчонки. Но все в один голос жаловались — у кого сердце, у кого давление... Мы шутили, смеялись, вспоминая далекие годы.

Что удивительно, а может, и закономерно – на следующий день все чувствовали себя прекрасно: ни давления, ни бессонницы, ни сердечных приступов. Вот что значит положительные эмоции! Как-то по телевидению в передаче, посвященной юбилею Натальи Бехтеревой, которая занимается изучением процессов деятельности мозга, прозвучала такая фраза: "Погружаясь в болезнь (постоянно думая и говоря о своих болезнях), мы формируем в мозге островки болезни". Вывод ясен — необходимы положительный эмоциональный фон, дни отдыха и радости — праздники души.

И еще очень важно — не остаться одному, не замыкаться в одиночестве. В этом убедил меня такой случай. Я познакомилась с семейной парой, им по 80 лет, они вместе 11 лет. Так сложилось, что женщина потеряла младшего сына, умер при операции. Потом погиб старший сын, который только закончил военное училище. Вскоре умер муж. Конечно, от таких ударов трудно оправиться. И все-таки судьба вознаградила ее: в преклонном возрасте эта женщина встретила человека, с которым решила связать свою жизнь. Как они трогательно относятся друг к другу! После инсульта при постоянной поддержке мужа встала на ноги, с трудом, но начала разговаривать, восстановилась память.

Да, стареет наша оболочка – тело. Хорошо, если душа по-прежнему остается молодой, с теми же чувствами и желаниями.

Адрес: Тановицкой Тамаре, 620131 г. Екатеринбург, а/я 155.

МЫ СТАЛИ РОДНЫМИ ДРУГ ДРУГУ

Три года назад после моей публикации в "ЗОЖ" я получала в день по десятку писем. С одним из авторов — Людмилой Александровной Кокоткиной из Омска у нас оказалось много общего, и мы подружились. Встречались у меня в Москве. Вскоре к нам присоединилась еще одна зожевка – Нина Ивановна Чернявская из Армавира. Наши письма стали для нас отрадой: мы делились лекарствами, новостями. Когда Нина заболела, очень переживали и помогали, как могли. Выздоровев, она пригласила нас к себе. Встреча была необыкновенной! Вся семья Нины отнеслась к гостям-путешественницам так душевно и сердечно, что за неделю мы стали родными друг другу.

Нинина квартира превратилась в мастерскую – мы лепили, выжигали, делали картинки из чурбачков и макарон. Даже 11-летний внук Влад смастерил подарок для мамы.

А сколько было задушевных разговоров и веселых обедов! Люда пекла сибирские пироги, а хозяйка угощала нас салатами и ароматным кубанским борщом. Не знаю, как поступили бы другие мужья, если бы на них свалились две посторонние женщины, но муж Нины, Иван, сделал все, чтобы жена радовалась этой встрече, которая прибавила всем нам жизненного тонуса.

Теперь жду Нину с мужем и Люду в гости в Москву. Сами собой сложились строчки на мотив песни "Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...":

Привез нас старый поезд
В неведомые дали!
И дышит солнцем юга
Небес прозрачных высь!
А ведь совсем недавно
Друг друга мы не знали.
Как здорово,
что все мы здесь
Сегодня собрались!
Давайте же, подруги,
Нинуля и Людмила,
Бесперебойно письма
Чтоб к нам всегда
неслись!
Бумажные странички,
А в них такая сила!
Как здорово,
что в мире сем
Удачно мы нашлись!

Адрес: Кирилловой Вере Владимировне, 124683 г. Зеленоград, к. 1519, кв. 231.

ЗАБЬЕТСЯ СЕРДЦЕ ГОРЯЧО

Знакома с "ЗОЖ" всего два года, но "прикипела" к нему всем сердцем. Мне 70 лет, инвалид 2-й группы. После перенесенного инсульта болячки посыпались как снег на голову. Живем с мужем, у него тоже 2-я группа инвалидности. Но мы не сдаемся, стремимся изо всех сил держаться на плаву. Пенсию на двоих получаем аж 3200 рублей – так что мы не из бедных!

У нас три дочери и три внучки. Все девочки получили образование: две работают в медицине, третья – в сфере образования. Так что они тоже из числа "богатеньких".

Не буду петь громких дифирамбов в адрес газеты. Просто скажу, что она умная, добрая и нужная всем буквально, а нам – пожилым – особенно. Преклоняюсь перед людьми, сумевшими преодолеть все тяготы нашей неустроенной жизни, поборовшими тяжелейшие заболевания, сумевшими доказать, что человеку многое подвластно. Я читаю газету так: сначала – страничку творческого клуба, а затем – все остальное. Подбираю для лечения нужные рекомендации. Вот уже второй месяц извожу шпору мазью из уксусной эссенции, яйца и сливочного масла. Но она, вредная, покидать полюбившуюся ей пятку не хочет. А что помогает нам с мужем – так это H_2O_2.

С детства люблю живопись и классическую музыку, в поэзию влюбилась позднее. Умею шить, вязать, занимаюсь поделками из природных материалов (корней, сучков, грибов-трутовиков, шишек). А еще – пишу стихи. Прекрасно понимаю, что они – это прежде всего потребность выражать свои мысли в рифме:

Я пишу не стихи.
Я фиксирую мысли.
Я пишу только то,
что идет от души.
Может быть, в них и нет
столь глубокого
смысла,
Для меня они правдой
своей хороши.

Если честно, так хочется излить любимой газете все наболевшее! Надеюсь, я с вами навсегда. Посылаю вам свое осеннее настроение:

Небо – океан свинца
без просини.
В пять часов совсем
уже темно.
И стучит рукою
хмурой осени
Веточка акации в окно.
Мутный дождь косыми
злыми косами
Моет крыши города
весь день.
А печаль свои одежды
сбросила
И меня преследует,
как тень.
Ах, печаль,
подруга моя верная,
Улетай и больше
не тревожь!

Мне сегодня почтальон,
наверное,
Принесет мой
долгожданный "ЗОЖ".
Заварю чаек
с душистой травкою
И с газетой сяду у окна.
Встречусь вновь
с добром, теплом
и ласкою,
И душа оттает у меня.
Все тревоги, горести
отброшены,
И забилось сердце
горячо.
Зожевцы – друзья мои
хорошие,
Подставляют
мне свое плечо.

Буду рада, если кто-то напишет. Не хватает общения.

Адрес: Макеевой Нине Михайловне, 171163 Тверская обл., г. Вышний Волочек, ул. Сиверсова, д. 5/9, кв. 2.

"ЗОЖ": Друзья, в этой подборке "Ваших писем" много о радости общения. Помогите Нине Михайловне обрести эту радость.

Да, да, все вроде есть: и муж, и дочери, и внучки. Но инсульт, знаете ли, такая вещь... В голову лезут тревоги, и страхи, и мрачные мысли. Общение – его автору не хватает — поможет заменить лучшие лекарства! Напишите в Вышний Волочек.

СТРЕЛКА ДАЛЕКОГО ДЕТСТВА

Меня взволновали рассказы Нины Михайловны Придаевой из Тулы и Горшениной Екатерины Николаевны из Альметьевска, опубликованные в "ЗОЖ" (№ 6 (258) и № 12 (264) за 2004 год) о местах, где

прошло их детство. Поведаю и я о своей малой родине.

Есть в Нижегородской области деревня Стрелка. Там жила наша большая семья: отец, мать и четверо детей. Жили бедно, но дружно. Ходили в школу, где на все четыре класса — одна учительница. Звали ее Евдокия Александровна. И как она только успевала всем детям уделять внимание? А ведь успевала, и мы ее очень любили.

Вокруг деревни было много оврагов, где мы зимой даже в самые лютые морозы катались на санках. Помню Рождество и Крещение, ряженых, которых мы, дети, почему-то побаивались. Но в деревне эти праздники любили и ждали.

Как-то ближе к весне мы, дети, заболели паротитом, в народе его называют "свинкой". И вот мама нас лечила теплом: грела песок и в мешочках прикладывала к щекам, поила теплым козьим молоком. Топила печь, мы ложились на полати и засыпали. Выздоравливали быстро, без всяких осложнений.

А летом в лесу были чудесные ягодные места: черника, малина, земляника и море грибов — в корзины не умещались!

Чай в деревне, настоянный на травах — с мятой, листом смородины, малины, земляники, пили из самовара.

Еще хорошо помню, у тети Маруси (моей тети по отцовской линии) в конце огорода стояла старая яблонька. Осенью мы собирали кислые яблочки, ели их и радовались жизни!

Вспоминаю строки из одного стихотворения, которые я поставила в качестве эпиграфа к школьному сочинению:

Если скажешь
слово "Родина",
Сразу в памяти встает
Старый дом,
в саду смородина,
Толстый тополь у ворот.

А для меня Родина — это яблонька, первая учительница и родная до боли деревенька Стрелка. Прошло 50 лет, а я всегда ее вспоминаю. Может, мне уже не суждено увидеть картины моего далекого детства, так как судьба забросила меня очень далеко от дорогих сердцу мест. Но, возможно, когда-нибудь побывает там мой сын. Он военный, и кто знает, куда занесет его служба. Сын у меня замечательный, имеет два высших образования, собирается поступать в аспирантуру в Петербурге. Любит спорт, особенно вольную борьбу. Дочка у меня тоже самостоятельная и серьезная. Дети знают о моем детстве и о далекой деревеньке — я им рассказывала. Надеюсь, что в будущем или они, или внуки побывают на моей малой родине в деревне Стрелка, и поклонятся ей за меня.

Адрес: Печининой (Грачевой) Нине Герасимовне, 682610 Хабаровский край, Амурский р-н, пос. Эльбан, 1-й микрорайон, д. 21, кв. 51.

ИДУ — ПТИЦЕЙ НА КРЫЛЬЯХ ЛЕЧУ

В ту пору мы жили на Дальнем Востоке на берегу моря. Сынок мой однажды сильно простыл, и его парализовало. Двинуться не мог, только разговаривал. По совету мамы наносила в дом морской воды, нагрела ее, налила в кадушку с морской капустой и посадила туда сыночка. После первой процедуры он сильно потел, а затем уснул. Утром позвал меня: пальцы на ногах стали шевелиться. Это придало мне уверенности, и мы продолжили лечение. Сын выздоровел.

Тетя моя мучилась от давления и пользовалась таким рецептом. Наберите коры березы. Белый слой выбросьте, а коричневый мелко порежьте и положите 1 ст. ложку в пол-литровую банку. Залейте кипятком, пусть настоится, и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Тете хватило 2 недель для восстановления нормального давления.

После знакомства с "ЗОЖ" стала вести здоровый образ жизни. Делаю массаж всего тела, иногда гимнастику, но главное — почти каждый день хожу на родничок за водичкой: готовлю себе чай и завариваю полезные травы. Наш организм нуждается в ежедневном употреблении стакана настоя (желательно из десяти разных трав). Иду к роднику — пою. Люблю песни нашей молодости. Ходьбы полчаса в один конец. С горки спускаюсь бегом, приговаривая: "Иду — птицей на крыльях лечу, ноги легкие, как пушинки". А мне всего-навсего 70 лет. Взяла на вооружение слова из "ЗОЖ": "Ешь просто — доживешь до ста лет. Чем больше смеешься, тем дольше проживешь. Лень укорачивает жизнь, труд — удлиняет". Вот и я по возможности помогаю детям работать в огороде. Так что правильно говорят: "Болеет ленивый!"

Адрес: Бусовиковой Валентине Константиновне, 652845 Кемеровская обл., г. Мыски-5, ул. Ленина, д.5, кв. 31.

СПАСИБО, РОДНОЙ ЧЕЛОВЕК!

Не буду рассказывать, как растила сына, который родился сразу после смерти мужа... Юра окончил школу, поступил на заочное отделение исторического факультета университета. Оттуда и в армию пошел служить.

Однажды на страницах "ЗОЖ" я увидела письмо женщины из города Волжский и воскликнула: "Ой, ведь Юра там!" Поехать к нему не могла — ни денег на дорогу, ни здоровья. А что если попросить незнакомую женщину из Волжского навестить Юру, поздравить его с праздником?

И вот полетело в Волжский письмо на имя Евсеевой Алевтины Георгиевны. Услышала она меня, поняла мои тревоги, навестила Юру в учебной части. Сначала сын написал об этом — был рад, будто родственники к нему приехали. Затем и Алевтина Георгиевна успокоила меня, что парнишка выглядит здоровым, ни на что не жалуется. Целый год, пока сын находился в учебке в Волжском, добрая женщина еще раза два навещала моего Юру, привозила гостинцы. Даже сфотографировала солдатика и выслала мне снимки.

Огромное спасибо Алевтине Георгиевне, доброй и отзывчивой женщине. Благодарю и вестник за то, что узнала этого хорошего человека!

Адрес: Пашиной Галине Петровне, 446596 Самарская обл., Исаклинский р-н, с. Новое Ганькино.

ВЕНЫ: когда "звездочки" не в радость

Хроническую венозную недостаточность часто относят к так называемым болезням века — настолько распространен этот недуг, объединяющий заболевания, которые приводят к длительному нарушению венозного оттока из нижних конечностей. И хотя порой приходится слышать, что болезнь эта не так уж и опасна, поскольку вызывает в основном якобы "косметический дефект", хроническая венозная недостаточность может привести к образованию тромбов, развитию тромбофлебита.

Наш корреспондент Любовь Ульянова попросила врача Московской семейной клиники Наталью Васильевну КОСТЮНИНУ рассказать об основных проявлениях хронической венозной недостаточности, профилактике и лечении заболеваний вен.

Первые признаки венозной недостаточности — отеки голени и стопы к концу дня, глубокие следы на коже даже от слабой резинки носков или гольф, тяжесть в ногах, которая появляется после долгого пребывания в положении сидя или стоя. При ходьбе эти симптомы, как правило, уменьшаются, а то и исчезают, и человек думает, что ноги просто устали, "затекли" в неудобной позе. Позже возникают ночные судороги, распирающие боли в икрах, проступают красно-синие сосудистые "звездочки", извитые варикозные вены. С развитием болезни кожа становится сухой, похожей на пергамент, с пятнами темно-коричневого цвета, которые постепенно сливаются, образуя своеобразные вздутия — предвестники трофических язв.

Главная причина хронической венозной недостаточности — нарушение тока крови из-за сбоев в работе клапанов вен нижних конечностей. И тогда давление в венах возрастает, "надувая" сосуды, как воздушный шарик. Исстари считалось, что болезнью вен человек расплачивается за возможность ходить в полный рост. В этом есть свой резон: чаще страдают этим недугом те, кто долго находится на ногах — кондукторы, продавцы, парикмахеры, повара, хирурги... Подвержены болезни люди высокого роста и с избыточным весом. Сказываются также работа, связанная с переносом тяжестей, прием некоторых гормональных лекарств, хронические болезни органов дыхания, частые травмы ног, запоры, многократные беременности. К слову, женщины болеют в 5-6 раз чаще, что объясняется изменением гормонального фона после длительного приема противозачаточных препаратов.

Разумеется, чем раньше человек обратится к врачу, тем эффективнее будет результат лечения. Если заболевание только в начальной стадии, пациенту назначат эластичную компрессию — специальные лечебные бинты или трикотаж (чулки, гольфы), которые создают своеобразный каркас, предотвращая растяжение вен, образование тромбов и ускоряя кровоток в конечностях. Степень компрессии определяет врач.

С эластичной компрессией связана склеротерапия — метод лечения хронической венозной недостаточности, при котором в вену вводятся склерозанты — вещества, которые, "склеивая" сосуд, со временем выводят его из кровотока, направляя кровь в здоровые вены. Эластичный бинт или лечебный чулок как раз и помогают "склеить" больную вену, предохраняя ее от дальнейшего расширения. Однако склеротерапию можно проводить только в начальном периоде заболевания, когда затронуты только внутрикожные и неглубокие подкожные вены. Во всех других случаях этот метод исключен, ибо может вызвать серьезные осложнения.

Из медикаментозных препаратов чаще всего назначают венорутон, троксевазин, эскузан, детралекс. Курс лечения — 2-3 месяца, принимать лекарства лучше после еды. Рекомендовала бы также постоянный прием аспирина — по четверти таблетки в день: ацетилсалициловая кислота хорошо разжижает кровь, облегчая ее движение по сосудам.

Сейчас появилось много новых мазей и гелей, однако основной компонент в них — наш старый знакомый — гепарин, который подобно аспирину разжижает кровь. Поэтому одноименная мазь по-прежнему — наиболее надежная и привычная для лечения вен, да и недорогая в отличие от аналогичных новомодных препаратов. Мазь необходимо дополнять эластичной компрессией — в этом случае результат лечения будет более ощутимым. Не советую верить рекламе о неких чудодейственных гелях, которые устраняют "звездочки" и сосудистую сетку на ногах: таких препаратов, к сожалению, еще нет, и вам в лучшем случае предложат какой-нибудь тональный крем, который "одноразово" скроет дефекты кожи.

Часто спрашивают: когда требуется операция? Хирургическое вмешательство необходимо, если все другие возможности лечения, включая склеротерапию, исчерпаны, а больные вены извитыми кистями проступают даже через толстые чулки. Вот эти варикозные сосуды в ходе операции и удаляют: извлекают через точечные проколы кожи.

При венозной недостаточности хорошо помогают лекарственные сборы, которые продают в аптеках, но их нетрудно приготовить самим. Смородиновый лист, траву толокнянки, лимонника, зверобоя смешайте в равных пропорциях, заварите 1 ст. ложку на стакан кипятка. Принимайте утром натощак по полстакана, добавив немного меда. Этот сбор можно чередовать с настоем плодов шиповника или клюквы. При повышенном уровне протромбина рекомендуется 3-4 раза в год проводить курс лечения корой белой ивы и лабазника вязолистного. В стакане кипятка заварите 1 ст. ложку коры, 10 минут кипятите, 45 минут настаивайте. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

Помните, многие лекарственные растения сгущают кровь. Среди них — валериана, пустырник, бессмертник песчаный, сушеница, крапива, подорожник, тысячелистник, кровохлебка, пижма. Поэтому по возможности заменяйте эти травы другими, если используете в каких-либо лечебных целях.

Судороги в икроножных мышцах, отеки голени можно снять обычной гречкой. Крупу промойте, просушите, пропустите через кофемолку. Принимайте ежедневно 1 ст. ложку гречневой муки, добавляя в салаты или вторые блюда. К слову, старайтесь больше есть сырых овощей и фруктов — они содержат клетчатку, которая укрепляет стенки кровеносных сосудов. Полезны морепродукты, особенно морская капуста, репчатый лук, чеснок, лимоны, темный виноградный сок — они снижают уровень протромбина в крови. А вот жирные, соленые, острые блюда надо ограничить. Усугубляют венозную недостаточность запоры, а также избыточный вес.

Ликвидировать застой крови помогают простейшие упражнения: хорошо известный "велосипед", 2-3 десятка невысоких прыжков, поочередный подъем ног (колени не сгибать) в положении лежа на спине, вращательные движения стоп внутрь и наружу.

НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ:

• Если долго работаете за столом, ставьте под ноги небольшую скамеечку, не сидите, закинув ногу на ногу, не носите узкую обувь, облегающие брюки и джинсы. При появлении симптомов венозной недостаточности не принимайте горячие ванны, не посещайте в бане парилку, не находитесь долго на солнце.

• Отдыхая на диване, поднимайте ноги на его спинку. Подкладывайте на ночь под ноги подушку.

• Если вынуждены долго стоять, переминайтесь с ноги на ногу. При длительном сидении притопывайте стопами, не отрывая пяток от пола. Больше ходите пешком, занимайтесь бегом, крутите педали велосипеда, особенно полезно для вен плавание. Если на все это не хватает времени, перекатывайте стопой теннисный мячик, когда смотрите по телевизору любимый сериал.

Соблюдая эти простые, часто не заметные постороннему глазу рекомендации, вы сохраните свои ноги здоровыми, приостановите развитие болезни, даже если она уже отметила вас коварной "звездочкой".

"ЗОЖ": Наша почта подтверждает: хроническая венозная недостаточность — одно из самых распространенных заболеваний: каждый день мы получаем письма с просьбой рассказать, как избавиться от этого недуга. Присылают читатели и проверенные на собственном опыте рецепты лечения болезней вен. Некоторые мы сегодня публикуем, полагая, что они хорошо дополнят рекомендации специалиста.

ТРОМБЫ ЗАЛЕЧИЛ ДУРМАН

Боле 30 лет назад у меня был обширнейший тромбофлебит: восемь тромбов в районе паха! Я уже плохо ходил, и врачи давали мало шансов на излечение. Помогло случайное знакомство с пожилой женщиной-травницей, которая дала мне рецепт с полной гарантией выздоровления.

Граненую (90-граммовую) стопку спелых, черных семян дурмана лекарственного надо настаивать в 0,5 л водки или хорошего самогона две недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Начинать принимать с 5 капель на полстакана воды за 30 минут до завтрака (один раз в сутки). На второй день — 10 капель, на третий — 15 и таким образом довести до 25 капель на прием. Курс — месяц. Через полгода лечение при необходимости можно повторить.

Во время приема настойки сушит во рту и носоглотке, поэтому надо постоянно пить воду. Ноги становятся теплыми, так как начинают работать ранее забитые сосуды. Сейчас мне 73 года, и я, как говорится, жив-здоров, чего и всем желаю.

Адрес: Дегтяреву Николаю Филипповичу, 61022 Украина, г. Харьков, ул. Анри Барбюса, д. 6, кв. 73.

КОМПРЕСС ИЗ МЕДА И БЕЛКА

Трофические язвы на ногах я лечу так: смешиваю белок куриного яйца с медом в одинаковой пропорции, взбиваю и наношу на язвочки, захватывая больные вены. Затем накрываю оборотной стороной (в 3-4 слоя) листьев лопуха, обертываю полиэтиленовой пленкой и бинтую чистой полосой полотняной ткани длиной 1,5-2 м. Этот компресс оставляю на ночь. Повторяю лечение 5-8 раз. Язвочки покрываются корочкой, потом после них остаются темно-розовые пятнышки, которые через неделю-другую светлеют. Вот и все лечение.

Адрес: Смирновой Вере Павловне, 644099 г. Омск, ул.Волочаевская, д. 13д, кв. 58.

ЧТОБЫ НОГИ СТАЛИ БОДРЫМИ

Этот рецепт лечения тромбофлебита мне дали в Армении 10 лет назад. Возьмите свежую желчь, смешайте с таким же количеством водки или спирта. Смочите этим составом чистую льняную ткань и приложите на больное место. Оставьте компресс до утра. Повторяйте лечение, пока ноги не станут мягкими и бодрыми. Я лечилась так, мне помогло.

Адрес: Торосян Гюльнаре, 458011 Казахстан, г. Кустанай, ул. Джамбула, д. 93, кв. 2.

КАЧЕЛИ – НАШ СПОРТЗАЛ

Здорово вы придумали — рассказывать о жизни людей, их проблемах, болезнях и преодолениях устами самих читателей. Каждый присланный и опубликованный секрет исцеления можно рассматривать, как маленький прутик – один потоньше, другой потолще. Если их собрать и крепко-накрепко связать, получится внушительный веник, которым можно любую хворь из организма вымести.

Мне тоже хочется поделиться народной мудростью и расскажу историю, которая случилась лет 20 назад, когда я только что окончила технический вуз в Новосибирске. Нас тогда в первую очередь отправляли работать в сельское хозяйство. В одну из деревень привезли и нашу группу молодых специалистов. Мы быстро подружились с местной молодежью. Возле одного дома вдоль забора стояли качели, которые двигались вверх-вниз, а в проулке за домом виднелся столб с колесом наверху, к которому были привязаны три веревки с палочками на концах, – эдакая многоместная "тарзанка". Мы думали, здесь живет многодетная семья, а оказалось, одинокий старичок, крепкий да ладный, как боровичок. Он сделал качели для жителей села. Днем тут толпились дети, а по вечерам собирались взрослые.

Вы бы видели, как преображают людей качели! Вот подходит ссутулившаяся бабушка с палочкой, ссаживает закачавшегося вконец пацана и, отставив палку в сторону, начинает отталкиваться от земли. Через минуту она уже взлетает высоко-высоко. Платок с юбкой по ветру развеваются, щеки покрываются румянцем, а беззубый рот растянут смехом. Только что охавшая старушка моментально превращается в озорную девчонку.

Конечно, все свободное время мы проводили у этих качелей, будто в детство вернулись. Смех, шутки, веселье весь день царили около дома одинокого старика. А он и рад, всех привечал, и сам, как молодой, качался, только ветер в ушах свистел.

— Качели — это наш спортивный зал и врачебный кабинет,- пояснял нам, несведущим, хозяин аттракциона.- Дневную усталость снимают, тоску-печаль разгоняют, а в холодную погоду разогревают. Вон сколько мышц в движение привести надо. С помощью качелей все косточки на место можно поставить, особенно позвонки, да и внутренние органы вправить. А уж как сосуды качание прочищает да растягивает, в этом качелям равных нет.

Действительно, мы прямо на себе чувствовали правду слов старика. Летишь вперед и чувствуешь, будто вся кровь к стенкам сосудов приливает, летишь назад – кажется, она обратно устремляется. А наш наставник утверждал, что и зрение улучшается, и слух обостряется при этом. Он говорил, что раньше ни одной деревни без качелей не бывало. А сейчас позабыли эту забаву.

— Была бы моя воля, я и в городах, и в деревнях – повсюду понаставил бы качели, — не раз повторял старик. – Ведь от качелей душа у человека добреет, песня рвется наружу.

Замечательное время тогда было! Сейчас мне уже за 40, а как увижу качели, без всякого стеснения сажусь и раскачиваюсь, как девчонка. И всегда о дедушке том с большой благодарностью вспоминаю, только вот имя его забыла, мы ведь его всегда дедушкой звали. И вам советую не пропускать качелей, хворь выгонять и душе радость возвращать – никакие новомодные тренажеры с ними не сравнить.

Адрес: Николаенко Валентине Алексеевне, 443125 г. Самара, ул. Нововокзальная, д. 257б, кв. 55.

НЕ ЖДИТЕ АВТОБУСА – ИДИТЕ ПЕШКОМ

Важную и злободневную тему в "ЗОЖ" (№ 21 (249) за 2003 год) в статье "Верните в "ЗОЖ" рубрику "КЛБ" затронул Юрий Яковлев — руководитель клуба ходьбы и бега "Сокол" из Саратова. Главное лечебное средство, утверждает он, — физическая активность.

Я давно знаком с Яковлевым: работали вместе на од-

Йога для всех

Продолжаем занятия йогой по программе «Йога для всех» (начало см. в «ЗОЖ» №10(262) за 2004 год). Судя по письмам, многие наши читатели очень хотели бы освоить «королевские позы» — «стойку на голове» и «березку» — просто потому, что эти позы очень полезные, да и самые известные. Но не тут-то было — они довольно трудные, сразу не сделаешь. Как быть? Можно начать с более простых вариантов этих поз, которые выполнить легче, хотя действуют они почти так же. А потом, по мере продвижения, попробовать и более сложные. Только ничего не дается сразу — нужно хорошо поработать.

Садимся на пятки. Стойка на голове обычно выполняется из ваджрасаны (позы сидя на пятках), но, как правильно заметил наш читатель В.Г.Ятленко из Белгорода («ЗОЖ» №18(270) за 2004 год), далеко не все могут сразу сесть на пятки. Подложите под таз плотную подушку или сложенное одеяло, чтобы таз был над пятками, но без боли и лишнего напряжения. Посидите 3-5 мин. спокойно, с ощущением комфорта. Делайте так каждый день, и вскоре вы заметите, что можете опуститься всё ближе к пяткам, а затем и сесть. Очень помогут и обычные приседания (в приседе пятки отрываются от пола). Делайте их несколько раз в день ежедневно, сериями по 5-10 приседаний, до легкой усталости, и ваши колени станут намного подвижнее.

Наклон вперед. Наклон также не всем дается сразу. Если у вас нет серьезных противопоказаний по здоровью (заболевания глаз, сосудов головы, давления и т.д.), из позы сидя на пятках плавно наклонитесь вперед, опираясь на руки или подушку. Как советует наш читатель В.П.Гужва («ЗОЖ» №18 (270) за 2004 год), можно сжать ладони в кулачки и подложить их под лоб, один над другим. Это поможет регулировать высоту наклона на один или два кулачка. Посидите в наклоне (1-2 мин.), наблюдая дыхание в области жи-



ном предприятии. Он, значит, и поныне руководит клубом. Молодец! Он часто приходил к нам в редакцию, приносил статьи, делился мыслями. Встречался я и с членами клуба "Сокол", так что знаю о его делах не понаслышке.

Да, ходьба и бег играют немалую роль в укреплении здоровья. Но и только ходьба, без бега, если она достаточно быстрая, может в плане пользы поспорить с бегом. И даже если ходьба вовсе не быстрая, но продолжительная, эффект не заставит себя ждать. Знаю по собственному опыту.

У некоторых уже с молодых лет походка вялая, медленная. Да и ходить они ленятся, будут ждать, допустим, автобус минут 15-20, чтобы проехать... одну остановку. Работу на огороде или на даче тоже далеко не все любят. Можно увидеть и такое: человеку лет 40-45, а он... шаркает ногами, будто старик. А сколько сегодня лежебок? В 60-70 лет иные и вовсе немощные. Для таких даже войти, к примеру, в трамвай – проблема.

Моя мать и в 88 лет не шаркала ногами и в трамвай входила бодро. Помогала ей активная и длительная ходьба вкупе с желанием не быть развалиной. Встречал я и тех, кто не пользуется лифтом. Некоторые и на работу ходят пешком...

Есть у меня давний знакомый Е.Д.Савельев. Встречался с ним на стройке, он там работал каменщиком. Писал о нем в местной печати. Савельев в свое время перенес обширный инфаркт и лишь благодаря высокой физической активности, огромной воле так восстановился, что позже участвовал во многих марафонах, в том числе в трех международных. В его диспансерной книжке записано: "Практически здоров, допускается к бегу на марафонские дистанции". В бег он вовлек жену и сына. Вместе они участвовали в международном марафоне, за что были удостоены фарфоровой вазы как самая спортивная семья.

К сожалению, сейчас главному лекарственному средству – физической активности – уделяется не так уж много внимания. А между тем люди должны знать, что эта самая активность — лучшее средство укрепления здоровья и профилактики болезней.

Адрес: Удалову Петру Ивановичу, 394052 г. Воронеж, ул. Острогожская, д. 63, кв. 7.

ВЕСЬМА ПОЛЕЗНО С НИМ СДРУЖИТЬСЯ

Скажу честно: не ожидал, что после публикации моего письма "Марафон против простатита" в "ЗОЖ" (№ 7 (259) за 2004 год) почтальоны собьются с ног – трудно даже представить, сколько писем поступает в мой адрес! И в каждом – вопросы, вопросы...

Постараюсь ответить на них.

Итак, начинать бегать следует с малых дистанций, постепенно увеличивая их. Ни в коем случае не спешите, пробегайте 1 км за 6 минут. Такой темп рекомендую удерживать примерно год. Пусть не пугает вас этот срок – вы почувствуете настоящее удовлетворение от бега, вы уже не сможете жить без пробежек.

Значит, можно постепенно увеличивать и темп, и объем беговой нагрузки. Больным простатитом надо знать, что именно бег на длинные дистанции поможет им справиться с недугом. Постараюсь объяснить, почему.

При длительном беге и систематических тренировках на выносливость в организме человека вырабатываются вещества эндорфины и нейропептиды, которые обладают тонизирующим, болеутоляющим и успокаивающим действием, положительно влияют на секрецию гормонов гипофиза, стимулируют образование других биологически активных соединений. А они, в свою очередь, положительно воздействуют на иммунные процессы, играют важную роль в механизмах памяти, обучения, сна, других функций организма. В том числе способствуют и лечению простатита.

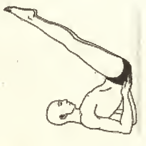
Людям, страдающим этим заболеванием, совсем не обязательно участвовать в марафонских пробегах. Нужно стремиться к тому, чтобы недельный объем бега составлял примерно 40 – 60 км.

Адрес: Таратуте Алексею Денисовичу, 171505 Тверская обл., г. Кимры, ул. 50 лет ВЛКСМ, д.67, кв. 13.

вота. Постепенно, за несколько занятий, доведите время наклона до 5 мин.

Опора на голову. При освоении стойки на голове важно укрепить шею и плечи, привыкнуть к опоре, а также найти участок головы, на который удобнее всего опираться в стойке. Поможет пранамасана — поза наклона с опорой на голову и колени. Сначала, сидя на пятках, поставьте руки рядом с головой, перенося вес вперед. Освоив это положение, перенесите руки назад (см. рис.). Со временем попробуйте поднять руки из-за спины вертикально вверх. Оставайтесь в этой позе 20-30 сек., привыкая к опоре на голову. (Можно также попробовать распрямить колени). Эта поза очень напоминает стойку на голове, только вместо ног подняты вверх руки. По своему полезному действию она аналогична стойке на голове, поэтому постепенно старайтесь постоять в ней подольше (до 5 мин.). И хотя стойка на голове у вас, возможно, еще не получается, выполняя пранамасану, вы уже можете пользоваться ее чудесными плодами!

Простая «березка». Сразу сделать сарвангасану (позу «березки») также удается далеко не всем. Поможет опора на стенку. Расположитесь рядом со стенкой, а затем приподнимитесь, поддерживая руками поясницу. Оттолкнитесь от стенки ногами и постойте так некоторое время — найдите комфортное положение. Затем, прислоняя таз к стенке, распрямите ноги (см. рис.) и постойте в этой позе 2-3 мин. Дышите животом, наблюдая движение его передней стенки. По своему действию эта поза аналогична «березке», но, как видите, выполняется она намного проще. Значит, чудеса «королевской позы» можно ощутить прямо сейчас!



Постепенно придвигайтесь к стенке поближе и доведите время выполнения позы до 5 мин. А со временем, вытягивая корпус и ноги вертикально и опираясь на локти, вы сможете сделать позу «березки» без опоры на стенку.

Владимир КАРПИНСКИЙ, инструктор йоги.

— Вы только не волнуйтесь, — говорил мне заведующий патологоанатомическим отделением Московской городской больницы № 54 Владилен Павлович ЗБАНОВСКИЙ. — Увидите все собственными глазами, тогда и беседовать нам будет проще.

Какое там не волнуйтесь! Даже в самом страшном сне не могла представить себе, что окажусь в...прозекторской, там, где патологоанатомы производят вскрытие трупов — аутопсию (от греческого "autopsia", что означает "видение собственными глазами") для того, чтобы подтвердить или опровергнуть клинический диагноз, установить причину смерти больного, особенности течения недуга.

— А еще мы в обязательном порядке исследуем органы, ткани и их части, что были удалены во время операций, — продолжал Владилен Павлович. — Вот, посмотрите. Из отделения урологии доставили удаленную у женщины почку.

Перед моими глазами было что-то такое, похожее на гроздь винограда. Оказалось, это кисты. Они заполнены серозной жидкостью, коллоидными массами. Почечная ткань между ними атрофирована.

Мой собеседник берет кусочки новообразований на гистологическое исследование. Они фиксируются в 10%-м растворе формалина, затем с помощью гистологической окраски будет определен характер кист — доброкачественные или злокачественные.

— Ну, вот и все, — улыбнулся Владилен Павлович. — Не так уж и страшно, правда?

Решила промолчать, потому что из прозекторской выходила с закрытыми глазами: на столе лежал подготовленный к вскрытию труп... Беседа продолжилась в кабинете заведующего.

ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ?

"ЗОЖ": Так что же это за наука такая — патологическая анатомия?

Владилен ЗБАНОВСКИЙ: Очень нужная и важная наука. Патологическая анатомия — это анатомия больного организма. Слово "патологический" происходит от греческого "pathos" — "страдание", "болезнь". Мы изучаем с помощью научного метода, главным образом микроскопического, патологические процессы, происходящие в организме, изменения, возникающие в клетках и тканях.

Изучая структурные основы болезни, патологическая анатомия обязательно касается ее непосредственной причины, этиологии, раскрывает механизмы развития болезни, то есть ее патогенез. Мы обращаем внимание на изменения клинико-морфологической картины заболевания под влиянием различных причин, которые носят название "патоморфоза", исследуем механизм и причины смерти. Словом, круг вопросов достаточно широк.

"ЗОЖ": Патологоанатомы констатируют факт: больной ушел из жизни по такой-то причине. Вскрытие трупов — только ради этого? Или патанатомия помогает лечебной медицине, двигает ее вперед?

В.З.: Мы сравниваем клинический диагноз с тем, что увидели при вскрытии. Либо подтверждаем, либо опровергаем его, бывает и так. Эти случаи обсуждаем на клинико-патологических конференциях, устанавливаем причины расхождения диагноза, говорим об ошибках, допущенных врачами. Кстати, они непременно присутствуют у секционного стола. Так что в определенном смысле патанатомия является для наших коллег как бы учебным процессом. А раз человек учится, значит, он узнает что-то новое, значит, есть поступательное движение вперед.

"ЗОЖ": Часто ли врачи вашей специальности "поправляют" тех, кто вел больного?

В.З.: Главный патологоанатом Москвы Олег Вадимович Зайратьянц называл такие цифры: в больницах нашего города расхождение в диагнозе по основному заболеванию составляет от 15 до 18%. Приведу такой пример.

Ушла из жизни женщина, предполагаемый диагноз — острая непроходимость тонкого кишечника, развившаяся в грыжевом мешке вследствие ущемления этой кишки. На секции диагноз не подтвердился. Мы же обнаружили панкреатит в области тела и хвоста поджелудочной железы с множественными фокусами некроза. Это и явилось причиной смерти пациентки. А если бы ее лечили от основного заболевания, жизнь удалось бы продлить. Поправили врачей, но было уже поздно. Как говорится, урок на будущее.

"ЗОЖ": В народной медицине бытует мнение: всякое лечение следует начинать с очищения организма. Ведь не секрет, что мы зашлакованы "от и до". Подтверждается ли это на вскрытии? Есть нам что очищать?

В.З.: Конечно! В силу образа жизни, экологии, питания, каких-то болезней мы оказываемся такими "грязными", что порой становится страшно. Особенно страдают сердечно-сосудистая система, почки, печень. Мы видим, как засорен организм продуктами нарушенного метаболизма, как в почках развиваются участки атрофии, и многое другое.

В "ЗОЖ" я читал немало интересных материалов, посвященных очищению организма. Даже сам применял некоторые рецепты. Особенно мне понравился способ очищения рисом, предложенный Ольгой Борисовной Молостовой в "ЗОЖ" (№ 7 (259) за 2004 год). Так что, полагаю, и многие читатели вестника найдут на его страницах простые, но эффективные рекомендации.

"ЗОЖ": Известные целители, среди которых и Надежда Семенова, утверждают, что толстый кишечник, как правило, забит каловыми массами, на стенках — наросты. Вам доводилось вскрывать толстую кишку? Что вы там видели?

В.З.: При исследовании толстого кишечника мы обнаруживаем чаще всего полипоз, опухоли, увы, в том числе и злокачественные. У больных пожилого возраста в результате нарушения моторных функций могут образовываться каловые камни. Они забивают просвет кишечника и иногда приводят к непроходимости. Видел все это неоднократно.

"ЗОЖ": Чтобы закончить разговор о кишечнике... В американской литературе были высказывания о том, что у 80% людей кишечник забит гельминтами. Так ли это?

В.З.: В моей 35-летней практике было всего два таких случая. Больше с этими паразитами на вскрытиях я не встречался. Однако должен заметить, что и в столь далеко некомфортных условиях гельминты чувствовали себя нормально, они существовали еще довольно долго в теле умершего.

"ЗОЖ": Скажите, пожалуйста, исследовали ли вы вещество, которое оседает на стенках кровеносных сосудов? Что оно собой представляет?

В.З.: Сосуды кровеносной системы мы тщательно исследуем во всех смертельных случаях. А если человек ушел из жизни по причине сердечно-сосудистых заболеваний, обращаем пристальное внимание на степень поражения сосудов атеросклерозом, это в первую очередь. Определяем уровень и процент сужения сосудов, степень поражения коронарных артерий по площади атеросклеротическими бляшками.

Развитие атеросклероза определяется состоянием сосудистой стенки. Так, например, инфекции, интоксикации, артериальная гипертония ведут к поражению стенки артерий. А это, в свою очередь, "облегчает" возникновение атеросклеротических изменений.

На секции мы ясно видим очаговое разрастание соединительной ткани, приводящее к формированию атеросклеротических бляшек. Они состоят как бы из трех элементов: жировой компонент — холестерин, белковый — это липопротеиды и клеточный. Мы можем проследить при вскрытии несколько стадий развития атеросклероза.

Первая, когда холестерин откладывается в виде пятен или поверхностных бляшек. На второй стадии образуются фиброзные бляшки — они плотные, овальные или круглые. По цвету — белые или бело-желтые, содержащие липиды. Часто они сливаются между собой, придают внутренней поверхности сосуда бугристый вид и резко сужают его просвет. Фиброзные бляшки довольно глубоко, порой до мышечного слоя, проникают в стенки сосудов.

Завершающая фаза атеросклероза характеризуется отложением в фиброзные бляшки солей кальция, то есть их обызвествлением. Бляшки приобретают каменистую плотность, стенка сосуда в этом месте резко деформируется. Все это мы видим при вскрытии, а микроскопическое исследование позволяет уточнить и дополнить характер и последовательность развития изменений, которые свойственны атеросклерозу.

"ЗОЖ": Допустим, причиной смерти человека стал инсульт. На что патологоанатом обращает внимание? Он исследует только те органы, которые привели к летальному исходу, или в поле его зрения попадают, к примеру, суставы?

В.З.: Если больной ушел из жизни от инсульта, мы исследуем артерии головного мозга. Что касается суставов... Допустим, у этого человека в истории болезни записано, что у него, помимо инсульта, еще и ревматический полиартрит. Тогда из суставной сумки берем на гистологию кусочки, чтобы подтвердить наличие и этого заболевания.

Что же касается позвоночника, артрозов и прочих суставных недугов, то ими занимаются патологоанатомы специализированных клиник, связанных с болезнями опорно-двигательного аппарата.

"ЗОЖ": Не секрет, что сейчас наблюдается прогрессирующий рост заболеваний. Поспевает ли за ним наука? Есть ли прорывы на этом фронте? Каким вам видится завтрашний день патологической анатомии?

В.З.: Вы правы, люди болеют чаще, тяжелее. Но медицина ведь не стоит на месте, хотя идет она вперед не такими семимильными шагами, как хотелось бы. Многие представители официальной медицины берут на вооружение фитотерапию, используют лекарственные травы и так далее. То есть, происходит сближение традиционной и народной медицины, и это очень хорошо.

Что касается патологической анатомии, могу сказать следующее. Только в XVI веке начали накапливаться материалы по патанатомии болезней, полученные при вскрытии трупов. Большая роль в развитии патологической анатомии принадлежит немецкому ученому Рудольфу Вирхову, который в 1855 году создал теорию клеточной патологии.

В нашей стране первые вскрытия проводились с 1706 года, когда по указанию Петра Первого были организованы медицинские госпитальные школы. Понятно, что с той поры в нашей науке совершено немало открытий. И за последние десять лет появились новые, самые современные методы исследования. Теперь мы можем определить гистогенез опухоли, что еще совсем недавно считалось невозможным, подсказать клиницистам ход лечения того или иного заболевания, и так далее.

"ЗОЖ": Как нужно вести себя, чтобы как можно дольше не попасть к вам на стол?

В.З.: Надо вести здоровый образ жизни, в этом я убежден. Ни в коем случае не поддаваться болезням, а уж если человек заболел — не паниковать, постараться справиться с недугом. Обязательно правильно питаться, заниматься физкультурой. Наступила осень — время простуд, ангин, ОРВИ. Тут еще и грипп нам неизвестный сулят. Надо встретить все эти неприятности во всеоружии. И "ЗОЖ" тут, на мой взгляд, главный помощник и советчик.

**Беседу вела
Светлана ПАЛЬМОВА.**

"ЗОЖ": Существует что-то вроде анекдота. Умер чукча. Спрашивают: "А от чего он умер? Что показало вскрытие?" Отвечают: "Вскрытие показало, что чукча умер от вскрытия".

Так и у нас. Читатель скажет: "Ну что мне эта патологическая анатомия, если она своего рода постфактум".

Не совсем так, друзья. Мы ведь не можем заглянуть внутрь себя подчас даже с помощью самых совершенных приборов. Скажем, существуют некие шлаки или нет? Многие врачи, в том числе и высокопоставленные, на вопрос о шлаках, скептически усмехаясь, говорят: "Откуда они в организме? Кто их видел? Это все выдумки оголтелых натуропатов".

Так вот, человек, который все видел, — это врач-патологоанатом. В данном случае Владилен Павлович Збановский. И нам было очень важно услышать из его уст, существуют ли шлаки как таковые или нет, есть ли в толстом кишечнике каловые камни или это действительно выдумки? А атеросклероз? Неужели нельзя ничего придумать, чтобы очистить сосуды от этих самых проклятых холестериновых бляшек? Сегодня мы получили четкие ответы: что есть, а чего нет. Да, при этом остался некий налет разочарований. Мы так и не узнали, как избежать неприятностей, которые происходят с нашим организмом в процессе жизни. Однако мы будем искать эти ответы и надеемся их найти, в том числе и с вашей помощью.

Голод может съесть любую болячку

Из своего личного опыта знаю: лучшее лекарство от всех недугов – голод. Неспроста в старину люди соблюдали посты. История, которую я расскажу, случилась в Великий пост. У нас на работе слегли в больницу после сильного переедания с высоким давлением четыре сотрудницы. И я тоже следом за ними пошла на прием к врачу: "Болею: ангина, насморк, давление..." А врач Лидия Антоновна, умница, меня пристыдила: "Вестник подшиваешь, пропагандируешь, а тоже, как все, на больничный лист хочешь? Бюллетень тем — кто "ЗОЖ" не читает, а у тебя подшивки с 1998 года. Почитай советы зожевцев — и не будешь болеть".

Устыдилась я и давай искать по каталогам нужные рецепты. И вот результаты. Ангину "убила" за 1 день – стояла в позе льва, делала массаж мочек ушей, дышала над резаным луком, чесноком, горло полоскала уриной. Гипертонию "укрощает" картошка в мундире, съеденная без соли. Помыть, сварить, не чистить и есть вместо таблеток. Можно приготовить отвар из картофельных очисток – этот рецепт тоже был в вестнике. Вообще все, что советовали зожевцы о гипертонии, я взяла на вооружение. И от себя кое-что добавляю.

Когда при росте 159 см я весила 98 килограммов, болезни следовали за мной по пятам. Один диагноз был просто страшный: предраковое состояние, дисплазия шейки матки. А я всегда верила, что голод может "съесть" любую болячку, поэтому сразу начала самое простое и удобное для занятого человека уриноголодание. Надо сказать, что вкус и запах урины полностью зависят от того, что человек ест. Если фрукты-овощи, то урина как компот приятная, а во время голодания на вкус как талая вода: и послабляющая, и мочегонная.

В результате голод "съел" не только дисплазию, но и 38 кг моего лишнего веса и всех болячек. Одновременно исчезли шум в ушах, целлюлит и шпоры на пятках.

Но, конечно, 38 кг я сгоняла аккуратно, постепенно, начинала с однодневных постов в среду и пятницу, затем попробовала трехдневный. Потом мы с кумой Катей за компанию голодали 2 недели в Рождественский пост. У нее было уплотнение в груди размером с фасолину. Врачи предложили операцию, а я ей говорю: "Давай попытаемся убрать уплотнение уриноголоданием". Когда человек боится рака, он будет уриной и растираться, и внутрь принимать. В результате уплотнение рассосалось.

Голод особенно легко переносится во время постов. Нужно стараться побольше двигаться, гулять на свежем воздухе. Вообще посты — это такой период, когда организм не нуждается в пище, ему хватает энергии извне. Если человек объедается во время поста, у него излишки энергии выражаются в гипертонии. Давление может снизиться уже через несколько дней голодания, что удивляет самого пациента и лечащего врача.

Голод бесплатно заменит много таблеток. А гипертония — это бич обжор.

Адрес: Ландоревой Людмиле Васильевне, 359403 Калмыкия, Сарпинский р-н, п/о Шарнут.

"ЗОЖ": М-м-да, грубо, но, наверное, справедливо. Голод — он такой... А обжорство ну просто никуда не годится.

Мой домашний бережок

Все знают, как полезно ходить босиком по земле, но в холодное время года далеко не уйдешь. Однако песчаный берег вполне можно соорудить в своей квартире. Для этого я набираю 2-3 кг прибрежного песка и несколько горстей мелких неострых камешков. Дома хорошенько его просушиваю, просеиваю, чтобы не оказалось осколков стекла, другого мусора. Затем песок и камешки помещаю в небольшую коробку и топчусь в свое удовольствие, представляя, что иду по морскому бережку. Такие "прогулки" совершаю несколько раз в день, обеспечивая ступням естественный массаж.

Есть у меня и другой способ массирования. На доску размером примерно 30х30 см набиваю бутылочные пробки из-под пива, можно и от пластиковых бутылок – донышком к доске. Пробки размещаю, как можно чаще. "Шагаю" по этому массажеру сколько душе угодно. Приспособления весьма полезны и доступны каждому, так как изготовлены из подручного материала.

Адрес: Поповой Т.В., 353673 Краснодарский край, Ейский р-н, ст. Ясенская, ул. Шевченко, д. 18.

Омела — спасительница

У меня редкое заболевание крови – тромбоцитопеническая пурпура. Оно характеризуется тем, что тело постоянно покрывается синяками и красными точками. Больной пурпурой часто испытывает страх: как бы случайно не произошло внутреннее кровоизлияние. Медикаментозных средств известно немало, но они не всегда эффективны. Мне же помогла народная медицина. Вот уже более семи месяцев с небольшими перерывами я принимаю настой омелы белой. Обычно с вечера заливаю 1 ч. ложку стаканом кипяченой воды комнатной температуры и настаиваю ночь. Утром, днем и перед сном принимаю по 1/3 стакана до еды или на голодный желудок.

В "ЗОЖ" (№ 15 (267) за 2004 год) были даны рецепты целителя М.В.Голюка для лечения гипертонии. Мне кажется, омелой белой можно лечить и многие другие заболевания. У меня раньше были сильные носовые кровотечения, а сейчас они стали реже, десны больше не кровоточат, и давление нормализовалось — 130/90. Так что омела белая – замечательное растение, которое стало той самой соломинкой, что помогла мне выкарабкаться из очень тяжелого состояния.

Мне 55 лет, болею тромбоцитопенической пурпурой больше 10 лет, перенесла операцию по удалению селезенки. Однажды врач-гематолог сказал, что количество тромбоцитов в моем анализе крови несовместимо с жизнью. Но я, как видите, продолжаю жить и работать.

Адрес: Алексеевой Любови Павловне, 171270 Тверская обл., Конаковский р-н, п. Новозавидовский, ул. Фабричная, д. 28а, кв. 3.

Забрус — от аллергии

Читаем "ЗОЖ" с удовольствием и пользой уже 7 лет. Понравившиеся рецепты испытываем с супругой на

себе. Полюбились нам овсяный кисель, гимнастика (пять ритуальных движений), стали пить перекись водорода. Когда паримся в баньке, на каменку обязательно льем отвар из трав – ощущения каждый раз новые.

Есть желание влиться в дискуссию о здоровье, рассказать, как удалось избавиться от сильнейшей и изнуряющей аллергии.

Где-то с 1976 года я, тогда молодой совсем человек, только что отслуживший в армии, страдал от этого недуга. Просыпаясь утром, автоматически начинал чихать десять раз подряд, из глаз и носа текло ручьем... С собой всегда носил 2-3 носовых платка. Иногда "дочихивался" до боли в голове и животе. Усиливали аллергию запахи и яркий свет. И так – до ночи, а утром все повторялось сначала. Так продолжалось 6 или 7 лет. Лекарства, которые перепробовал за это время, не помогали...

Однажды женщина на рынке посоветовала купить у пчеловодов забрус (крышечки от сот, которыми пчелы закрывают мед) – его срезают, когда мед откачивают. Рассказала, как лечиться. Я поверил и приступил к лечению. Стал добавлять забрус в чай по нескольку раз в день, а также жевать его как жвачку. Не сразу, конечно, а постепенно аллергия начала отступать: съев более 2 кг забруса, почувствовал облегчение, отек в носоглотке прошел. Я продолжал лечиться, и примерно через 6-8 месяцев аллергия сошла на нет! Какое счастье почувствовать себя вновь здоровым! Рецидивов больше не было. Сейчас для профилактики иногда жую забрус или сотовый мед.

Адрес: Сергею Михайловичу, 181500 Псковская обл., г. Печоры, ул. Автомобилистов, д. 9б.

Яблочки избавляют от камешков

Сообщаю, как вывести камни и песок из желчного пузыря без операции, хотя рецепт немного дороговатый. Купите 7,5 л яблочного сока и 120 мл оливкового масла. Вам потребуется 3 дня соблюдать яблочную диету: она очистит организм, нейтрализует яды и выведет шлаки.

Первый раз пьете 1 стакан яблочного сока в 8.00 и уже ничего не едите с этого времени. Вроде бы хочется перекусить, но не поддавайтесь соблазну. Далее должны пить каждые два часа по 2 стакана сока до 20.00. В день получается 3,5 л. Во вторые сутки принимайте сок по такой же схеме, что дает сравнительно небольшое очищение организма, но камни и песок выходят безболезненно. Если в этот период у вас не было стула, можете принимать слабительное из лечебных трав в конце каждого дня. Вот несколько способов его приготовления.

Необходимо настоять 1 ст. ложку измельченных семян укропа в 1,5 стакана кипятка и выпить. Или 2 ст. ложки корней конского щавеля залить 0,5 л кипятка, парить на водяной бане и пить по 1 стакану на ночь. Еще один способ: 2 ст. ложки коры крушины настоять в 1 стакане воды и пить по полстакана. В исключительных случаях можно делать клизму из теплой воды.

На 3-й день в 8.00 выпейте уже 2 стакана яблочного сока, а через полчаса – 120 мл (примерно половина стакана) чистого оливкового масла. Сразу же запейте 1 стаканом разбавленного яблочного сока. Далее ложитесь в горячую ванну (обязательно без мыла) на 20-30 минут в зависимости от самочувствия. Вам нужно хорошо прогреться и пропотеть. Если после приема масла почувствовали слабость, отдохните.

Результаты заметите уже через несколько часов. В моче вы обнаружите песочек, а в испражнениях – зеленые или черные камешки. Иногда они растворяются и выходят в виде зеленой жижи. Все происходит безболезненно.

Адрес: Федотову Ивану Фомичу, 633208 Новосибирская обл., г. Искитим, Южный м-рн, д. 8, кв. 18.

"ЗОЖ": Наверное, лучше использовать натуральный яблочный сок из свежих яблок. Благо они пока есть. У многих притом из собственного сада.

С биокефиром грипп не страшен

У каждого из нас есть свои любимые лекарства. У меня – биокефир. Из молочнокислых продуктов, обогащенных лакто- и бифидобактериями, он более всего доступен, но главное — оказывает благотворное действие на организм. Но я не оговорилась, назвав биокефир лекарством. Мне он помогает от простудных и желудочных заболеваний. Посудите сами. Есть много медицинской информации о том, что гнилостные, патогенные и газообразующие плесень, грибки и вирусы в среде, обогащенной лакто- и бифидобактериями, гибнут. Природа наградила нас этими, так сказать, дружественными бактериями, которые борются против нашей болезнетворной микрофлоры, в частности против стрептококков и стафилококков. Бифидобактерии способны укреплять иммунную систему, очищать организм от канцерогенов и мутагенов и даже приостанавливать рост опухолей.

Ну, хорошо, не стану подниматься до таких высот. Во всяком случае, мой личный опыт показал, что если я в период эпидемии гриппа активно пью биокефир, то болезни меня минуют. То же и с насморком. Попробуйте сами! Как только возникло недомогание, изготовьте турундочки из ватки и, обмакнув их в биокефир, прочистите, смажьте этим кефиром слизистую носа.

Очень хорошо действует биокефир и при заболеваниях желудка, кишечника. Это понятно: у здорового человека состав кишечной микрофлоры сбалансирован. Если же равновесие нарушено — а это бывает при многих желудочно-кишечных недомоганиях, — возникает дисбактериоз. Ему и противостоит биокефир, пролечивая ЖКТ.

Адрес: Жидовой А.П., 394030 г. Воронеж, ул. Революции 1905 г., д. 25, кв. 42.

Бессонницу гоню прочь

В пожилом возрасте у человека часто нарушается сон. Лет семь назад я и начала бороться с этой напастью. Попробуйте, возможно, мои рекомендации помогут и вам.

Кровать должна стоять так, чтоб головой спать на север или восток. Проверьте, не спите ли вы в геопатогенной (то есть неблагоприятной) зоне. Это можно сделать при помощи гайки, подвешенной на веревочке. В геопатогенной точке гайка вращается. Сделайте перестановку в спальне и поставьте кровать в нужном месте. Выключатель должен быть под

рукой, чтобы можно было свет погасить, не вставая с постели. В изголовье кровати поставьте герань: ее легкий аромат улучшает сон.

Спать ложиться нужно всегда в одно и то же время, лучше в 22 часа. Не следует бояться бессонницы, так как страх прогоняет сон.

Ведите дневник наблюдений: дата, время сна, когда легли, когда встали, сколько часов спали ночью и сколько днем. Если время сна постепенно увеличивается, значит, все правильно. Доведите его до 8-9 часов. Можно и до 10 — в нашем возрасте уже все можно!

Утром залейте стаканом кипятка 1 ч. ложку корня валерианы, дайте постоять 30 минут и выпейте настой теплым.

В 21.30 положите в изножье кровати горячую грелку. До 22 часов она нагреет постель и немного остынет сама. Спать ложитесь, положив ноги на теплую грелку: так легче заснуть.

Не смотрите и не читайте детективы на ночь — они разгоняют сон. Если нельзя спать с открытой форточкой, проветрите комнату заранее - за час до сна.

Если ночью есть необходимость встать, не тяните. Борьба между "не хочется вставать" и "нужно" может закончиться бессонницей.

Встав, не зажигайте свет — до туалета дойдете и так, не заблудитесь, не прислушивайтесь к звукам за окном, не смотрите на часы: свет и любая информация могут нарушить сон.

Что касается душа или ванны, это кому как. Меня, например, теплый душ или ванна только бодрят, а не расслабляют. Так что попробуйте сами.

Анна Афанасьевна Тимофеева.

г. Владивосток.

(Адрес в редакции).

КОЖА — НАШ НЕЖНЫЙ ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ

Из двух тысяч кожных заболеваний, пожалуй, самые распространенные — крапивница и дерматит. Порой они беспокоят людей гораздо больше, чем внутренние недомогания, ведь всем хочется выглядеть хорошо, а кожа — основной "атрибут" внешнего вида. Этот естественный щит, оберегающий организм от внешних воздействий окружающей среды, очень чувствителен: словно барометр, кожа отражает физиологическое и психическое здоровье человека.

Корреспондент "ЗОЖ" Юлия Кириллова попросила кандидата медицинских наук, доцента кафедры аллергологии Российской медицинской академии последипломного образования Наталью Михайловну НЕНАШЕВУ рассказать, как предотвратить кожные аллергические заболевания.

Действительно, наша кожа — важный и сложный орган, который выполняет жизненно необходимые функции, регулируя теплообмен и участвуя в водном, углеводном, белковом обменах веществ, а также обменах витаминов и жиров. Между тем кто из мам не испытывал переживаний по поводу экссудативного диатеза (атопического дерматита) у своего малыша! Покрасневшая кожа, мелкие, нестерпимо зудящие высыпания на щеках, ягодицах, ручках и ножках появляются особенно часто, когда начинается прикармливание. Вот небольшая поучительная история.

Мама не могла нарадоваться на своего первенца — дочка хорошо брала грудь, прибавляла в весе, улыбалась, гулила... Однажды женщина сварила из сухофруктов компот, добавив побольше кураги, напилась досыта. А когда ночью девочка заплакала, дала немножко и ей — питье же вкусное, сладкое. И малышка зашлась от крика. Потом начались рвота, понос. К утру как-то вразопавшее тельце покрылось мелкой красной сыпью, личико посерело и осунулось. Мать помчалась в поликлинику.

Лечение было предпринято сразу же, как только врач разобрался в ситуации. Женщина совершила ошибку, дав младенцу первый прикорм в виде нового продукта и к тому же в большом количестве. Выяснилось также, что во время беременности она несколько увлеклась курагой — пару месяцев ела ее вместо других фруктов. Из-за этого у ребенка еще внутриутробно сформировалась повышенная аллергическая чувствительность к абрикосам, содержащейся в них салициловой кислоте. А когда малышка попробовала компот, количество аллергена оказалось столь велико, что вызвало поражение желудка и кишечника.

Атопический дерматит (экссудативный диатез), как правило, формируется в раннем возрасте (1,5 — 6 месяцев) и иногда продолжается долгие годы. В дальнейшем болезнь "меняет дислокацию", переходя на локтевые сгибы, подколенные ямки, область запястья, шеи, но зуд кожи сохраняется.

У взрослых это аллергическое воспалительное заболевание может быть обусловлено генетической предрасположенностью и воздействием различных возбудителей: пищевых (коровье молоко, куриные яйца, рыба, пшеничная мука), бытовых (домашняя пыль, перо подушек, шерсть и перья домашних животных и птиц), инфекционных и грибковых.

Другой вид дерматита — контактный, аллергический — возникает в любом возрасте, провоцируемый самыми разнообразными вещами, которые соприкасались с кожей. Это растения (борщевик, ядовитый плющ, примула, осока, герань), хромированные либо никелированные украшения (браслеты часов, застежки), косметические и парфюмерные средства (мази, кремы, лосьоны), изделия из латекса. Поражение кожи, как правило, ограничивается зоной контакта и отличается умеренным зудом. Чувствительность кожи у разных людей неодинакова. Раздражитель, безвредный для одного человека, у другого вызывает резкий дерматит.

Ну, а крапивница отличается от предыдущих заболеваний появлением волдырей — уртикарий, подобных тем, которые бывают после ожога крапивой (по-латыни urtica — крапива). Сыпь также сопровождается нестерпимым зудом. Волдыри могут исчезать в течение нескольких минут или часов, одновременно появляясь в других местах и оставляя кожу абсолютно нормальной, неизмененной.

Если воспаление затрагивает более глубокие, подкожные слои формируется так называемый отек Квинке. Он описан в 1882 году швейцарским ученым и назван его именем. Богатые подкожножировой клетчаткой губы, область вокруг глаз, половые органы, конечности — вот наиболее частые места локализации отека Квинке. Особенно опасным, угрожающим жизни больного считается отек языка и гортани.

Возникновение крапивницы связано с повышением проницаемости кожных сосудов и развитием отека в тканях, их окружающих, то есть в коже и подкожной клетчатке. Основной виновник, ответственный за повышение проницаемости сосудов, отеки и зуд, — переизбыток гистамина, который, в свою очередь, образуется под воздействием разнообразных внешних факторов. Аллергенами могут выступать перечисленные выше продукты, орехи, фрукты, овощи, лекарства пенициллинового ряда, аспирин, анальгин, витамины и препараты для лечения гипертонии.

Иногда сыпь появляется в ответ на воздействие окружающей среды — тепло, холод, солнечный свет, давление, вибрацию. Холодная, ветреная погода, вода, холодная пища и предметы — и вот уже на коже возникают волдыри. Так что, если вы еще не морж, поостерегитесь холодовой крапивницы, которая опасна, например, во время купания в открытом водоеме.

Какой бы вариант дерматита и крапивницы вас ни настиг, прежде всего постарайтесь избежать повторного контакта с провокатором — аллергеном. Однако, к сожалению, даже врачам — аллергологам и дерматологам — удается выявить первопричину лишь у трети пациентов. Впрочем, специальная диета, ограничительный режим, защищающий от воздействия внешних факторов окружающей среды, способствуют оздоровлению. Ну, а главное — прием антигистаминных препаратов. Они должны быть эффективны и безопасны, не вызывая побочных эффектов и привыкания, что особенно важно для пожилых пациентов. Наиболее полно отвечает таким требованиям телфаст.

Народная медицина тоже накопила немало рецептов против различных высыпаний на коже

● *Свежие измельченные листья или сельдерейная мазь (листья, растертые с несоленым сливочным маслом) применяются наружно. Для примочек и обмываний делают настой из корней сельдерея. Полезны примочки и компрессы из настоя ромашки (лучше аптечной) — 15-20 цветков на стакан кипятка. А знаменитая болгарская целительница Ванга рекомендовала отваривать взятые в равных частях листья крапивы и бузины, обмывая остывшим отваром больного. Как правило, хорошо действуют и двадцатиминутные ванны (температура + 38 градусов) из предварительно отваренной в течение получаса череды трехраздельной (50-100 г на ведро воды).*

● Для внутреннего употребления можно сделать настойку: 2 ст. ложки корня сельдерея пахучего залить стаканом холодной воды. Настаивать 2 часа. Процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день. Полезно принимать и сок сельдерея по 1-2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

● *Сельские эскулапы большое значение придают употреблению ряски, которую предлагают съедать сырую или сушеную, в виде порошка, по 1 ст. ложке перед едой (можно с вареньем или медом). Или же из ряски делают отвар (1 ст. ложка измельченной водоросли на 100 мл кипятка) и пьют, настояв 10 минут. При сильной крапивнице в дело идет ряска болотная, дневная доза — 16 г сухих водорослей.*

● Народные целители считают очень полезным кровоочистительным средством при сыпи, крапивнице настойку из 1 ст. ложки цветов глухой крапивы (яснотки), заваренной стаканом кипятка. Выдержав 20 минут, теплый настой пьют по полстакана 4 раза в день до еды.

● *Еще один рецепт настойки: кипятить 15 минут 100 г углей от костра, залитых 0,5 л молока, затем настаивать ночь. Принимать по полстакана через каждые 30 минут. А приступы отека Квинке некоторым удавалось ликвидировать, глотая на ночь таблетки активированного угля. Доза определяется из расчета 1 таблетка на 10 кг веса больного. Курс — 4 раза по 10 дней приема с последующим 20-дневным перерывом.*

● В качестве чая рекомендуется в течение дня пить заваренную в 0,5 л кипятка и настоянную 30 минут траву череды (2 ст. ложки). Другой вариант — по 1 ч. ложке травы череды и растертых шишек хмеля заваривают 150 мл кипятка. Настояв смесь 30 минут, пьют ее горячей на ночь.

● *Интересно, что американские представители нетрадиционной медицины предлагают лечить высыпания с помощью лука и меда. Нарезанную среднюю луковицу, смешав с 250 г меда, держат на медленном огне, пока лук не станет мягким. Остывшую кашицу наносят на пораженные участки кожи и через час смывают. На ночь процедуру повторяют.*

НЕОЖИДАННЫЙ ЭФФЕКТ

Надо же было такому случиться: как только сажусь за обеденный стол, кусок в горло не идет. Причина, прямо скажем, тривиальная - болит зуб, реагирует на горячую пищу. В поликлинику не пошел - дел на огороде было невпроворот, да и к врачу попасть непросто, за талоном прийти надо чуть свет, часов в шесть утра. Подумал я, подумал и решил потерпеть. А чай и суп можно остудить.

Однако спасение от нудной зубной боли пришло совсем неожиданно. Подхватил насморк, а от него есть у меня проверенный способ. Вечером взял я дольку чеснока, разжевал как следует, проглотил.

А на следующее утро выпил горячий чай и удивился: зуб не болит! Не беспокоит он меня и по сей день.

Адрес: Дивакову Антону Андреевичу, 453350 Башкортостан, г. Кумертау, ул. Калинина, д.12, кв.18.

ПОЛЕТИМ МЫ В САНКАХ С ГОРКИ ЛЕДЯНОЙ!

Не за горами зима. Самое время вспомнить про лыжи, коньки и забытые ныне "финские" сани, которые в предвоенные годы широко использовались для семейных прогулок в городах и селах. Сегодня, к сожалению, купить такие сани невозможно. Я надумал изготовить их сам, но нужен чертеж. Может, кто из зожевцев пришлет описание и размеры саней? Хорошо, если совместными усилиями мы возродим это удобное и доступное "средство передвижения" для зимних развлечений детей и взрослых.

Адрес: Соловьеву Михаилу Сергеевичу, 119313 г. Москва, а/я 209.

МАСТОПАТИЯ – КОВАРНЫЙ ПРЕДВЕСТНИК

После публикации в "ЗОЖ" (№12 (264) и №13 (265) за 2004 год) статей "Спасение во многом зависит от тебя" Александра Юрьевича Федотова – главврача онкодиспансера № 2 г. Москвы – о возможностях человеческого организма победить рак мы получили много писем, авторы которых просили продолжить обсуждение онкологических проблем. Сегодня разговор пойдет о раке молочной железы.

Корреспондент "ЗОЖ" Александр Мидлер попросил доктора-фитотерапевта Александра Васильевича ПЕЧЕНЕВСКОГО и целителя Родиона Борисовича ГРИГОРЬЕВА рассказать, как предупредить эту беду, и поделиться практическими рекомендациями.

ПЕЧЕНЕВСКИЙ: Прежде всего отмечу — опухоли грудных желез врачи-маммологи обнаруживают на профилактических осмотрах у каждой четвертой женщины в возрасте от 30 до 50 лет. При этом из 10-20, которые лечатся от мастопатии, одна или две все-таки заболевают раком, а из каждых 10 женщин, которые не лечатся от мастопатии, к онкологам попадают 6-8(!).

Кстати, мастопатией болеют и мужчины, разумеется, много реже, чем женщины. И у мужчин бывает рак молочной железы, поэтому большинство советов полезны и для них.

Рекомендую при мастопатии сборы:

1. Чернобыльник, подорожник, корень пиона, цветы календулы, чистотел, горец птичий, тысячелистник и грыжник.

2. Лист брусники, пастушья сумка, корень барбариса, шиповник (2 части), корень бадана (0,5 части), сабельник, пустырник.

3. Хмель, ягоды бузины, донник, мать-и-мачеха, цветы боярышника, корень одуванчика, толокнянка.

4. Гусиная лапка, чистотел, иван-чай, пол-пала, цветы бессмертника, календула, ягоды барбариса.

Возьмите эти травы в равных частях (кроме особо указанных) и, размельчив, залейте из расчета 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка. Кипятите 5 минут, дайте 1 час настояться, процедите. Это – суточная доза. Пейте 3 раза в день по 1/3 стакана за полчаса до еды. Отвар готовьте ежедневно. Добавьте в него — на выбор! — 1 ст. ложку соков чистотела или ягод бузины, или крапивы, или подорожника, или мяты. Приготовление сока известно — измельченные растения пропустите через соковыжималку. Курс лечения — 1,5 – 2 месяца. Повторите через 2 недели. В целом лечение займет 6-8 месяцев.

Помимо этого при мастопатии эффективны водочные настойки: корня пиона, сабельника, календулы, подорожника, чистотела, болиголова, зеленого грецкого ореха или микстура от мастопатии, которую можно приобрести в аптеке. Все настойки готовятся одинаково — в пропорции 1:10 (50 г травы — примерно 7-8 столовых ложек — на 0,5 л 40-градусной водки или самогона). Подчеркну особо: предупреждение рака ни в коем случае не сводится только к борьбе с мастопатией. Весьма важна профилактика сопутствующих заболеваний: желудочно-кишечного тракта, печени и щитовидной железы. Как правило, у заболевших женщин нарушена работа надпочечников и яичников, у них нерегулярные месячные, больна матка... Все это — проявление гормональных нарушений. Чтобы предупредить эти сбои, которые "подпитывают" мастопатию, необходимы дополнительные меры. Например, щадящий режим труда и отдыха. Приведу известный факт: в царское время в клиниках практиковались эффективные методы лечения мастопатии длительным сном, до 20 часов в сутки. Окна зашторивались, создавались условия... Так вот, дорогие наши читательницы, знайте это и старайтесь спать не меньше 8 часов. И — не днем. Кстати, у женщины, работающей в ночные смены, шансы получить мастопатию особенно велики.

Прямой путь к мастопатии – предупреждение "нежелательной" беременности, аборты. И, напротив, грудное вскармливание ребенка, — особенно если оно длится не менее 6 месяцев, — явная профилактика заболевания. Вполне понятно, что необходима регулярная половая жизнь. Очень важны постоянные водные процедуры: обливания, купания и душ...

Питание должно быть по преимуществу вегетарианским. Если мясо, то белое — курица, кролик, индейка, нутрия, белая рыба. Откажитесь от копченостей, ограничьте крепкий чай, кофе, шоколад и соль. Замените, если возможно, сахар медом. Включите в питание хоть изредка пчелиную пыльцу — источник витамина Е и ценнейших микроэлементов. Полезны обезжиренные кисломолочные продукты, фрукты, овощи и, как источники биофлавоноидов, соки (лучше свежеприготовленные): калины, клюквы, барбариса, терна, моркови и свеклы. В день выпивать 150-200 г соков. Желательны продукты из натуральной сои. Ценны растительные масла — соевое, подсолнечное, оливковое, кукурузное, горчичное... Употребляйте их по 1-2 столовые ложки вместе с едой, чередуя через каждый месяц. Скажем, месяц принимаете оливковое масло, следующий месяц — горчичное и так далее. Важны семечки и орехи (3 – 5 орехов в день), кроме арахиса, отруби – 3 ст. ложки в день, морская капуста – хотя бы 1 ст. ложка порошка ежедневно (можно им посыпать еду).

"ЗОЖ": Читатель, весьма возможно, усомнится в эффективности лечения по рецептам Печеневского. И трав в каждом сборе многовато, и дело хлопотное – каждый день готовить отвары. Мы обсудили проблему с Александром Васильевичем. Он отметил следующее:

— Во-первых, существует две разновидности мастопатии: диффузная и кистозная. В первом случае убежден в благополучном исходе лечения по

моим прописям. Во втором... Здесь ситуация посложнее и заслуживает определенного разговора. Однако и в этом случае мои прописи принесут пользу.

ГРИГОРЬЕВ: Есть старинный способ борьбы против перехода мастопатии в рак. Он с успехом использовался поколениями русских женщин. Речь идет о несправедливо забытом сегодня сильнейшем средстве укрепления иммунитета.

Итак: на соковыжималке или вручную сделайте по стакану сока: моркови, свеклы, черной редьки и лимона. Пятый – чеснок. С ним надо поступить так: 200 г зубчиков чеснока пропустите через соковыжималку и полученный сок дополните водой до полного стакана. Теперь все соки слейте в одну тару и добавьте стакан кагора и стакан меда, тщательно перемешайте. Лечебный состав хранится в холодильнике. Пейте сразу после еды по 1 ст. ложке в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите курс. Для закрепления полученного результата и полного излечения необходимо 6 циклов, в каждый из которых входит месяц приема соков и месяц перерыва.

"ЗОЖ": Между прочим, большое внимание вышеозначенному рецепту придавал и, увы, ныне покойный, доктор Владислав Александрович Нерезов. Его материалы были опубликованы в "ЗОЖ" (№ 21 (201) за 2001 год, № 1 (205) и № 9 (213) за 2002 год, № 4 (232) за 2003 год, № 1 (253) за 2004 год).

Итак, рецепт "Семь стаканов".

Морковный сок — 250 мл, сок красной свеклы – 250 мл, сок черной редьки – 250 мл, сок чеснока – 250 мл, сок лимона – 250 мл, мед майский – 250 мл, вино "Кагор" — 250 мл.

Все компоненты смешать, хранить в стеклянной посуде в холодильнике. Принимать по 50 мл 3 раза в день.

В течение года провести не менее 5 таких курсов с перерывами на 3-4 недели.

Как видите, некоторые расхождения есть. Но, безусловно, хороши оба рецепта. Выбирайте, к которому более лежит душа.

Комментарий ФЕДОТОВА: Грудная железа – единственный орган, сигнализирующий (и то не всегда) о предраковом состоянии. Возможностей борьбы против предрака молочной железы накоплено немало. Мы рассказали о некоторых - тех, где наметилась связь официальной медицины и народной. Хочу думать, конфликту между ними приходит конец. Многие дипломированные медики и, с другой стороны, успешно лечащие травники наводят навстречу друг другу мосты. Наметился синтез. Предложенные рекомендации, быть может, открывают возможности реальной опоры в лечении на эффективные природные средства лечения предрака.

Надеюсь, что, если народной маммологии и официальной удастся объединить усилия, результаты превзойдут ожидания. Две медицины, усиливая друг друга, помогут продлить жизнь пациента и поднять ее качество. А впрочем, почему "надеюсь"?

Я в этом уверен.

ЕСЛИ БЫ ЗИНА НЕ УСТАЛА ...

Пять лет назад моей жене поставили диагноз - рак печени четвертой стадии и посоветовали попробовать лечиться народными методами.

Я не знал, что делать, но тут Вера, подруга жены, принесла подшивку "ЗОЖ" за несколько лет... Начали с методики Шевченко, потом Зина принимала раствор сулемы (0,5 г на пол-литра дистиллированной воды, пила в три приема, чередуя с другими лекарствами). Начав от 1 капли в день, прибавляла по одной до 10 капель, затем - по убывающей.

Лечилась и настойкой мухомора - 1 стакан сухих грибов на 0,5 л водки, настаивала 18 дней. Принимала по 1 ст. ложке за полчаса до еды дважды в день. Продолжили лечение расторопшей. Первый раз 30 г семян я упарил в 0,5 л воды до половины. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Пила настой будры плющевидной, но недолго. Использовали и проросшие ростки картофеля. Делали так: ростки длиной 15-20 см осторожно мыли, сушили на печи и стакан этих измельченных ростков настаивали 10-12 дней в 0,5 л водки, затем процеживали через марлю. Принимала Зина по 10-12 капель раз в день.

Потом был сабельник болотный: 1 ст. ложка корней и стеблей на стакан кипятка, парить не менее часа. Принимала этот настой в 3 приема за полчаса до еды. Курс - месяц, затем перерыв. Пила Зина сбор корней трав, выписанных из Краснодарского края. Состав: корни бадана, змеевика, калгана, дягиля, солодки, лопуха, лабазника, плоды софоры японской. Содержимое пакета заливали 2,5 л водки, настаивали 2 недели. Принимала по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

В 2001 году начали лечение болиголовом и чистотелом. Болиголов Зина принимала от 1 до 40 капель и обратно - по убывающей. Но она выдерживала прием настойки до 60 капель (чайная ложка) 2 раза в день. Потом был сок чистотела - от 1 до 10 капель и обратно. Зина выдержала 32 капли чистотела за прием. Иногда принимала 2-3 лекарства, но не одновременно, а с интервалом минимум полчаса. Болиголов и чистотел чередовали. В процессе лечения самыми эффективными оказались именно эти травы, а также раствор сулемы. Например, если в 2000 году белковую жидкость из полости живота откачивали 4 раза, то за два последующих года - ни разу. Делали мочегонные уколы фуросемида 1-2 раза в неделю.

После лечения болиголовом планировали применить тодикамп, но Зина от него отказалась: не выносит запаха керосина. И еще она не соблюдала диету - частенько употребляла сладкое и молочные продукты. Если что закажет купить в магазине, а я не куплю, отвернется лицом к стене и заплачет, сказав, будто жалею для нее денег. Потом звонила подружкам, и те несли, что она хотела. Если бы следовала диете и делала посильные физические упражнения, например, ходила бы по паре часов в день и была бы настроена на выздоровление, то, наверное, вылечилась бы и ела все, что по душе.

В Кировский онкоцентр на комиссию для продления инвалидности первой группы пошла ее сестра Татьяна, которая живет в этом областном центре: я тогда болел. Врачи-онкологи прочли заключение и сказали, что, видимо, они ошиблись в постановке диагноза, ибо с подобным заболеванием так долго не живут. Татьяна предложила съездить и убедиться, что сестра жива, благо машина под окном, но они отказались ехать за 180 километров. Зина же для поездки в онкоцентр была слишком слаба. И тем не менее Зина мечтала дожить до того времени, когда наша дочь закончит институт, сыграет свадьбу...

...Хотел сразу отправить это письмо в редакцию "ЗОЖ", как написал, но жена сказала: "Пока жива, не посылай". В сентябре 2003 года она умерла, прожив после отказа лечиться травами один месяц. Сколько мы ее ни просили продолжить лечение, уговорить не смогли. Зина повторяла, что устала бороться за жизнь и хочет умереть. Ушла она тихо, без сильных болей и без применения наркотиков. А она ведь могла победить...

Дудоров И.К.

Кировская обл.

И ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ, И РАЗНОЦВЕТНАЯ

Лечение глиной в последние годы становится все более популярным. Однако знакомое с детства вещество обманчиво кажется доступным, и к лечению глиной не всегда относятся с должной серьезностью. Между тем, как всякая терапия, глинолечение имеет свои особенности, без знания и соблюдения которых желаемого эффекта достичь трудно.

Методики глинотерапии разработаны врачом-физиотерапевтом Сибирского регионального НИИ физиотерапевтических методов О.Жекайтис и дополнены врачом-апитерапевтом поликлиники Сибирского военного округа Т.Рузанкиной.

Прежде всего следует правильно выбрать достаточно пластичную глину, которая принесет организму не вред, а пользу. Ею, по убеждению Тамары Васильевны Рузанкиной, может быть только такая глина, которая взята из экологически чистого места и слепленные из которой изделия после высыхания не растрескиваются.

Традиционно в народе глина считалась хорошим теплоносителем, а лечение глиной – согревающим. Это суждение и сегодня сохраняет силу. Но современные глинотерапевты рассматривают и другие, не менее значительные эффекты от лечения глиной.

Глина – превосходный природный сорбент, то есть вещество, втягивающее в свой объем другие, как правило, вредные, токсичные вещества. Особенно этим свойством отличается белая глина, которая удаляет через кожу ядовитые, радиоактивные вещества и вредные продукты обмена.

Проникая в кожу, содержащиеся в глине вещества оказывают также бактерицидное, антисептическое, противовоспалительное и активизирующее иммунную систему действие.

Глиняные аппликации своей массой воздействуют на кожные рецепторы давления, благодаря чему улучшаются кровоснабжение и обменные процессы в органах и тканях.

Диапазон волн, излучаемых глиной, сходен с диапазоном излучений здоровых клеток человеческого организма, возникает позитивная резонансная настройка микроколебаний. Поэтому глина, в особенности голубая и зеленая, активно влияет на патологические клетки организма, переводя их излучение на здоровые длины волн. Благодаря одинаковой со здоровыми клетками волне глина как лечебное средство безвредна и универсальна и не имеет противопоказаний. Глинолечение как нетепловой метод воздействия позволяет применять его при воспалительных процессах, в том числе острых, при доброкачественных опухолевых заболеваниях и не дает при этом значительной нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Глину можно либо насобирать самому в экологически чистом месте, либо купить в специализированных аптечных киосках, торгующих товарами для здоровья. Сухую измельченную глину помещают в керамический горшок либо эмалированную кастрюлю, заливают водой – лучше дистиллированной или профильтрованной на качественном, желательно мембранном, фильтре и оставляют на 10-12 часов. За это время глина набухает и делается мягкой, пластичной. Избыток воды сливают. В набухшую глину можно добавить отвар трав, доведя смесь до консистенции сливочного масла, после чего состав тщательно размешивают до со-

«ЗОЖ»: Когда мы готовили этот материал к печати, редакционная почта принесла письмо с Дальнего Востока, в котором Валентина Петровна Белецкая подробно рассказала о лечении одним из видов глины – зеленой.

ВОТ ВАМ ОНА КАКАЯ! ЗЕЛЕНАЯ!

Зеленая глина (у меня глинозем) сыграла большую роль в моем лечении. Лет 25 назад я упала обеими коленками на асфальт. На левой ноге лопнула чашечка. Хирург сразу сказал, что к старости с ней наплачешься. Лечила долго, боли кое-как утихли, но все время хромала, то на одну, то на другую ногу. В апреле 1998 года копала грядки в саду и боли были страшные: правая нога отекла сильно. Пошла к хирургу: осмотр, рентген, приговор – на операцию. Уговорила, что за два дня все посею и приду ложиться. Кое-как добралась до остановки, увидела соседку, которая страдала ногами долгое время, смотрю — идет бравенько. Разговорились... Она вытащила из мешочка глину зеленую, сказала, что ей дали деревенские, а где они нашли – секрет. На другой день я все овраги облазила и выискала эту глину.

Она проходила узкой жилкой в 10 см, потом шире – 20-30.

Оказывается, она идет жилкой от 5 до 40 см, смотришь на нее — похожа на халву подсолнечную, а возьмешь в руку – она зеленая. Залегает на глубине от 0,5 до 1 м. А сверху в этих местах щебенка тоже зеленого цвета, знайте, там внизу зеленая глина. Как говорится, цены ей нет (голубая у нас есть, но на глубине 4 метров). Принесла домой глину, толком не знала, что и как делать. Развела теплой водой в чашке до густоты сметаны, наляпала на обе коленки, сверху пленкой, надела трико и спать. Часа два от боли уснуть не могла, потом уснула, в 4 часа ночи просыпаюсь, хвать за пленку, а там печка раскаленная. Болей, правда, нет. Ну все, думаю, ожоги получила. Сбросила все – и... нет ничего, тельце розовое, отек пропал. Вот и все. Больше я не прикладывала глину к коленям. Когда же лечу шпоры или просто снимаю усталость с ног, пользуюсь глиняной водой. Ее хватает на все мои больные суставы, даже плечевые, потому что у глины энергополе до 9 метров – сама проверяла.

Вот и позвонила знакомой похвастаться, что глину нашла, что хромать перестала за один раз ее употребления. Использованную глину хотела выбросить. А знакомая говорит: жди, еду к тебе. Привозит мне 5 книг В.М.Травинки – все о глинах. Я поняла, какая это ценность и как ею лечиться. А со знакомой мы накопали глины и для нее, и она стала лечить своего мужа, у которого была подагра. С 5-го этажа не мог спускаться, отеки были по всему телу. Еле брал пальцами ложку, на ногах раны. Подруга сделала так: в стакане воды

стояния однородной массы. Хранить его можно сколь угодно долго.

Применяют глину в виде аппликаций непосредственно на кожу или через марлю, тонкую ткань (если есть нарушения целостности кожного покрова или после процедуры больного невозможно помыть). Толщина глиняной лепешки должна быть не менее 1-1,5 см. Оптимальная температура глины – 27-30 градусов. Если требуется усилить тепловое воздействие, глину разогревают до 38-40 градусов (нагретая свыше 40-42 градусов глина теряет свои лечебные свойства). Подогревают глину на водяной бане.

Аппликации делают на больное место или по сегментарно-рефлекторным принципам: «воротник», «трусы», «бюстгальтер». Накрывают глиняную аппликацию хлопчатобумажной или льняной тканью (клеенка нежелательна), сверху пуховым платком или одеялом. Длительность процедуры – 2-3 часа, при острых воспалительных и болевых синдромах аппликация проводится 2-3 раза в день. Процедуры повторяют ежедневно, лечебный курс – в зависимости от заболевания, 10-15 дней.

Начинать лечение рекомендуется с голубой (серой) глины, при улучшении состояния переходить на цвет, оптимальный для конкретной патологии.

Лечение опорно-двигательного аппарата (суставов, мышц, связок, позвоночника) требует глины красного цвета. Болезни кожи – белого или розового. Расстройства нервной системы (радикулиты, плекситы, невриты, болевые синдромы) – успокаивающего желтого. Болезни почек, печени, поджелудочной железы, мужской и женской половой сферы, в том числе гормонозависимые доброкачественные опухолевые процессы (фибромиома матки, мастопатия) – зеленого цвета. Голубая глина универсальна и применяется для лечения заболеваний дыхательной системы и ЛОР-органов, сердечно-сосудистой системы, поражений периферических сосудов (ангиопатии, ангиоспастических состояний, варикозной болезни, тромбофлебита) и обусловленных ими трофических поражений кожи, а также всех других болезней, если под рукой нет глины иных цветов.

При распространенных поражениях кожи, сосудистых поражениях и полиартритах используют ванны с глиняной водой (на объем воды бытовой стандарной ванны – 200 граммов глины) при температуре 38 градусов или, если имеются противопоказания к тепловым процедурам, 30 градусов в течение 2 часов.

Можно также применять влажные обертывания простыней, смоченной глиняной водой, или местные примочки, компрессы.

Для повышения эффективности глинолечения сочетают наружное и внутреннее применение глины. На пол-литра воды 1 чайная ложка сухой глины, пьют небольшими порциями в течение дня. Курс 10-15 дней.

Оценка эффективности лечения глиной – по субъективному улучшению состояния больного либо по объективным показателям, специфичным для каждого заболевания, а также по ускорению сроков выздоровления, наступления ремиссии, ее удлинению и снижению частоты обострений хронических болезней.

Т.В. Рузанкина разработала серию препаратов, сочетающих преимущества глино- и апитерапии. После растапливания воска в него высыпают размолотый на кофемолке прополис, затем добавляют глину, получая глину-крем и глину-порошок для целебных косметических масок.

Предотвращение выпадения волос достигается мытьем головы различными сортами глины, содержащими богатый набор микроэлементов, питающих луковицы волос. Еще эффективней это лечение, когда глина смешивается (по методике Т.В.Рузанкиной) с пчелиной обножкой (пропорция не столь существенна), которая подпитывает корни волос необходимыми ферментами. Подобное мытье способно также замедлить или вовсе остановить процесс облысения.

Григорий МАЛАЙ.
Новосибирск – Москва.

размешала 1 чайную ложку глины. Когда отстоялось, слила в другой стакан и давала мужу пить 4-5 раз в день по полстакана. А на ранки накладывала салфетки, смоченные в глиняной воде. Где-то через месяц позвонила и сказала, что муж держит пальчиками иголку. Мы с ней до слез порадовались. А потом муж стал выходить на улицу, лето проводил в саду, а осенью даже картошку помогал перебирать. Ранки затянулись, осталась одна, и до сих пор через нее выходит жидкость. Совсем-то болезнь не вылечишь, косточки ноют, а жить-то можно. Прихожу в гости, а он сидит, шьет на машинке. Вот вам и глинка!

У меня что-то было с глазами. Особенно зимой, на улице снег, а в глазах черные точки, да много, бегают во все стороны. Нашла в книге рецепт, как лечить глаза глиной.

При бельме-катаракте промывала глаза магнетизированной водой, глиняные примочки накладывала на затылок, лоб, глаза или веки попеременно. Делала из глиняной воды компрессы. Примочки из глиняной воды на глаза накладывала ежедневно, держала 10-15 минут. Лечилась только примочками. 5-6 процедур – и точек больше не видела.

Радикулит, гнойный остеохондроз, межпозвоночную грыжу тоже лечила глиной. Разведенную полугорячей водой глину заворачивала в тряпочку или марлю и прикладывала на больные места. Сверху – пленку, теплый шарф и под одеяло на 2-3 часа. Хорошо убиралась боль!

А вот при лечении межпозвоночной грыжи хорошо чередовать глину с пихтовым маслом. Глина убирает отек, опухоль, боль, а масло хорошо рассасывает наростень.

Мужчины-соседи по садовым участкам все свои радикулиты глиной вылечили, уже три года не слышу от них нытья.

Прежде чем лечить какие-нибудь болячки, загляну в книжку «Голубые и белые глины в лечении и косметике». В ней есть все рецепты и рекомендации по их применению в домашних условиях.

Мой совет: читайте книги внимательнее. В деревне я как-то разговаривала о глине с одной женщиной. Она изучила много книг Травинки – именно там нашла рецепт, как вылечить глухоту (только не врожденную). За речкой у нас есть озеро, и рядом с ним она брала глину у кромки воды и прилаживала ее за больное, глухое, ухо. Через 18 дней сняла слуховой аппарат.

И последнее: я часто делала и ванны из глины. Наливала в тазик воды полугорячей, бросала две горсти глины, размешивала и давала отстояться. В это время наливала в ванну воду чуть теплее, как купать новорожденного, потом сливала воду, отстоявшуюся в тазике, в ванну и ложилась в нее на 15 минут, освободив область сердца. После ванны обмыться чистой водой обязательно. И лечь в постель. Хорошо делать это на ночь. Посмотрите внимательно на воду до и после «ванны». Вы поймете, сколько хвори взяла из вас глиняная вода.

Адрес: Белецкой Валентине Петровне, 675000 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Партизанская, д. 67, кв. 20.

АНТИБИОТИК ЛЕЧИТ, НО И...

В "ЗОЖ" (№ 13 (265) за 2004 год) была опубликована беседа "Иммунная броня" с заместителем главного врача Института иммунологии Минздрава России. С тех пор кандидат медицинских наук, аллерголог-иммунолог высшей категории Мария Николаевна КЛЕВЦОВА постоянно отвечает на письма читателей вестника. А инвалидов Великой Отечественной войны Ткачева И.П. и Морозкина Ю. С. институт взял под наблюдение, назначив на вакцинацию от возможной эпидемии гриппа.

Авторы писем рассказывают о своих болезнях, делятся переживаниями по поводу лечения, приема лекарств, просят совета и консультаций. При анализе почты выявилась определенная закономерность, объединяющая, казалось бы, разнородную корреспонденцию. Учитывая актуальность темы, Мария Николаевна Клевцова обращается к широкой аудитории, чтобы предостеречь зожевцев от промахов и возможных осложнений.

Большинство написавших мне пациентов, пройдя обследование и курс лечения обострившегося хронического заболевания, не удовлетворены своим самочувствием. Они сообщают, что долгое время и в большом количестве принимали антибиотики, антивирусные и сульфамидные препараты. Теперь вынуждены вновь вернуться к их приему.

Вот здесь и кроется главная ошибка. После противовоспалительного лечения в организме уже нет инфекции, но нет и здоровой микрофлоры, будь то полость рта, кишечник или половые органы. Во время первоначального приема лекарств нарушены процесс пищеварения, синтез витаминов и микроэлементов. Повторный курс антибиотиков приводит к угнетению иммунной системы. Это пока еще не иммунодефицит, требующий назначения иммуномодуляторов, но уже очевидна настоятельная необходимость восстановления условий для полноценно-

ЗАБУДЬТЕ ОБ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Сегодня мы с вами поговорим об очень простой и в то же время действенной гимнастике, которая принесла великолепные результаты многим моим больным. Если вы строго будете выполнять все рекомендации, то возникнет безвыходная ситуация сделать свой позвоночник здоровым, с какой бы "точки отсчета" вы ни начинали.

Первое условие:

Надо делать упражнения не хорошо и не плохо, а с любовью и с радостью, и от души, чтобы ваша улыбка и чувство здоровья дошли до пяток, как говорила одна из моих пациенток. Известно: если ты делаешь что-то с любовью, от души, то ты делаешь правильно.

Второе условие:

Важно знать не только, откуда ты идёшь, а ещё более важно – куда. В народе есть такое выражение: "Человек идёт не туда, куда хочет, а куда глаза глядят". Вы должны понять: важно не уйти от болезни (можно прийти к другой), а увидеть здоровье и идти к нему. Для этого забудьте о болях, забудьте о болезнях, забудьте об остеохондрозе, вспомните о здоровье, как бы давно это ни было. Вспомните тот момент жизни, когда вы чувствовали себя здоровым, сильным, жизнерадостным. Тут вам поможет фотография, которая со времен молодости хранится в вашем альбоме. Достаньте её. Пусть она всё время будет у вас на виду. Особенно во время занятий гимнастикой, чтобы знать и видеть, к чему вы намерены идти.

Третье условие:

Надо делать упражнения, не просто сгибая, разгибая и скручивая позвоночник, а гармонизируя работу позвоночного столба. Не зря слово "позвоночник" от слова "звоночек", и весь позвоночник должен звучать – двигаться, как прекрасный слаженный оркестр. Неважно, громко или не громко он звучит, важно, чтобы в нём были гармония и красота.

Четвёртое условие:

. Когда хотят у человека узнать о здоровье, его спрашивают: "Как ты себя чувствуешь?" Поэтому старайтесь чувствовать себя здоровым. Это как альпинист, который наконец увидел вершину, к которой стремился. Она уже близко и с каждым движением все ближе. И по мере достижения цели вы чувствуете, как здоровье вливается в вас, а болезнь становится чужой и ненужной.

А теперь подходим к самой гимнастике.

Сядьте на край устойчивого, крепкого стула, закройте глаза, улыбнитесь здоровью и сладко потянитесь.

- Потянитесь именно сладко и как бы шейным отделом позвоночника: наклоните голову вначале вперёд, дугой выгнув шею, почувствовав потягивание в каждом шейном позвонке. Затем расслабьтесь и снова потянитесь. Повторите 5-7 раз.
- Осторожно наклоните голову назад и также 5-7 раз слегка потянитесь, чтобы почувствовать лёгкое напряжение глубоких

го функционирования организма.

Прежде всего прекратите прием антибиотиков без строгих показаний для него. Проведите в течение 1,5-2 месяцев курс восстановления флоры кишечника с помощью бифидумбактерий или бификола, бактисубтила, линекса, лакофильтрума и других препаратов, которые продаются в аптеках без рецептов.

Из рациона питания временно исключите блюда и напитки, содержащие дрожжи (квас, пиво, шампанское), а также сладости. Диета должна включать фрукты, овощи, каши, свежие молочно-кислые продукты. Побольше употребляйте жидкости (не менее 2 л ежедневно) в виде свежевыжатых соков без сахара и консервантов, а также минеральной воды без газа.

Особенно важна в этот период витаминная поддержка организма. Принимайте жирорастворимые витамины A, D, E, K и водорастворимые витамины группы B в небольших дозах (по таблетке ежесуточно) после еды.

В режиме дня обязательно предусмотрите умеренную физическую нагрузку, например, получасовую ходьбу или плавание. Необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе. Большое значение имеет хорошо налаженный сон.

Следите за регулярной ежедневной очисткой кишечника. При склонности к запорам принимайте слабительные лекарства или делайте очистительную клизму с настоем ромашки.

Соблюдая эти несложные рекомендации, вы восстановите организм после перенесенного обострения. Однако при хроническом заболевании диагноз останется прежним, хотя и наступит стадия ремиссии. Тем не менее **лечение проводить не нужно, вы практически здоровый человек, и не следует "уходить в болезнь"**. Живите нормальной жизнью с небольшими необременительными ограничениями и заботой о себе "любимом", что и составляет понятие **здорового образа жизни**. Следуйте ему себе во благо.

"ЗОЖ": В дополнение к сказанному советуем читателям еще раз обратиться к статье "Антибиотики: закат эры?", опубликованной в "ЗОЖ" (№ 11 (263) за 2004 год).

мышц и связок позвоночника. Помните: нельзя делать упражнение через боль, когда возникает головокружение.

- Наклоны головы влево и вправо, чередуя потягивания и расслабления, также по 5-7 раз. Плечи не поднимать. Не забывайте про чувство удовольствия, радости и здоровья.
- А теперь потянуть голову за темечко кверху. Расслабьтесь; повторить 7 раз, чувствуя, как с каждым потягиванием вы все ближе к вершине здоровья, и желание работать становится всё сильнее.
- 5-7 раз втянуть голову, точно так же, как черепаха втягивает голову в панцирь, не забывая, что делать это нужно с удовольствием, радостью и без боли.
- Повернуть голову в одну и в другую сторону до максимума. В конце каждого движения сладко потянуть ее, делая это без боли, вспоминая, как вы потягиваетесь в постели после радостного пробуждения.
- Нащупать у себя 7-й шейный позвонок (в народе это называется холка), наклонить голову вперед и руками прощупать весь шейный отдел, почувствовать, как напрягаются мышцы и связки под пальцами. Затем свести плечи вперед, в конце сладко потянуться 5-7 раз, чтобы 7-й шейный позвонок оказался вершиной дуги.
- Наклонить голову назад, стараясь свести плечи назад, а 7-й позвонок становится как бы вершиной впадины. Только не нужно слишком сильно запрокидывать голову.
- Вот еще упражнение: потяните плечи к ушам. Когда они больше не могут подниматься, слегка потяните еще.
- Наклонитесь вперед, почувствовав, как спина выгнулась красивой дугой, и сладко потянитесь, одновременно растягивая спину. Затем точно так же прогнитесь назад. Можно даже взяться за стул руками. И не забывайте прочувствовать каждый позвонок, не пропустив ни одного.
- Теперь сделать повороты влево и вправо, после чего с удовольствием потянемся, помня, что в этой гимнастике более важны гармония, чувство радости и здоровья в каждом позвонке, диске, связке, нежели то, насколько велика была амплитуда движений.
- Встать и, медленно поднимая руки вверх, вытянуть тело в струнку, осторожно подняться на носочки и 5-7 раз потянуться руками кверху.
- Сложить руки лодочкой в области крестца и копчика, с удовольствием растереть их. После этого лечь на пол и постараться максимально расслабиться. Это у вас получится легко после нашей гимнастики.

Очень хорошо при болях в позвоночнике положить в кровать листья папоротника под простыню.

Петр ПОПОВ.

Позвонить Петру Александровичу Попову можно по телефону: (095) 992-16-36.

"ЗОЖ": Собственно, никаких новых открытий, точнее, упражнений, в этой гимнастике нет. Но новым, по крайней мере для нашего вестника, можно считать подход. Параллельно с упражнениями происходит нечто похожее на аутотренинг, и огромное значение придается релаксации — растягиванию и расслаблению. Так что успехов всем. Именно всем. И даже тем, кого остеохондроз пока не беспокоит. Пока...



Алтей исцеляющий

Так называл его знаменитый врач Древней Греции Диоскорид. В прописанных им рецептах он выделял ему значительную роль как ранозаживляющему, отхаркивающему, обволакивающему средству и даже питательному, не говоря уже о том, что алтей имеет свойство чистить кровь.

С 1778 года корень алтея входит во все отечественные фармакопеи. Растение считается официальным лекарственным средством во многих странах Западной Европы, Северной и Южной Америки, в Японии, Китае, Индии. В Турции издавна употребляют листья алтея в лекарственных чаях; в Бельгии, Франции, Нидерландах заваривают цветки на ночь для детишек-грудничков, которые мучаются кишечными коликами. В Польше для обессиленных долгими болезнями пожилых людей тушат свежие корни алтея: считается, что такое блюдо не только лечит, но является диетическим питанием. И, действительно, корни алтея представляют собой целую копилку целебных веществ. В них содержатся слизистые вещества (около 35%), крахмал, пектин, глюкоза, сахароза, жирные масла, дубильные вещества, *фитостерины*. Мало в чем уступают корням листья и цветки алтея.

Вот как описывает лекарственные свойства алтея в своем "Каноне Врачебной Науки" Авиценна:

"Это лекарство мягчительное, вызывающее созревание, расслабляющее и рассасывающее. Семена и корень его имеют ту же силу, что трава, и даже сильнее... Алтей смягчает опухоли и препятствует их образованию, рассасывает кровяные опухоли, вызывает созревание нарывов и очень помогает при опухолях от вздутия и "свинках". Он успокаивает боль в суставах, особенно в смеси с гусиным жиром, и полезен при воспалении седалищного нерва, дрожи в конечностях, разрывах мышц посредине и натяжении нервов".

К нам название травы – алтей – пришло из переводных трактатов средневековых травников, а также вместе с врачами, приглашавшимися на царскую службу. Иноземцы-лекари пользовались латинской ботанической номенклатурой. И немудрено, что в официальных источниках укоренилось слово "алтей", которое постепенно вытеснило исконно русское название этого растения – просвирник.

Просвирник, проскурник, слизник, папурник – так называли алтей славяне. Это многолетнее растение высотой в метр, а то и в полтора, с бледно-розовыми цветами. Растет по всей территории России на влажных лугах по берегам рек, прудов, озер, стариц.

С незапамятных времен наши далекие предки применяли алтей.

Лечили этим средством простуду, кашель, поносы у детей, воспаление легких, почек, а особенно воспаление мочевого пузыря с выделением с мочою крови, при отравлениях.

В старинном травнике, составленном Сирениушем, указано: *"Ежели дитя, недавно отторгнутое матерью от груди, вдруг занеможет мучительною ротою и кровяным поносом, на глазах тает свечою, то поможет ему настой свежего корня просвирника: 1 часть на 20 частей холодной ключевой воды, предварительно прокипяченной, настоянного целую ночь. Слизь таковую давать по чайной ложке каждый час. И ставить клистир три раза в сутки, обернув животик льняною тряпкою, смоченною в таком же настое".*

По-видимому, лекарь имел в виду тяжелое детское заболевание под названием "токсическая диспепсия". Можно только удивляться обширным знаниям врача, так как он советует даже при успешном излечении ребенка от этой болезни не оставлять без внимания его психическое поведение:

"Дети, которые перенесли эту болезнь, долгие годы подвержены нервным расстройствам, припадкам, задумчивы, агрессивны и в ночах при полной луне страдают лунатизмом и бессонницей. Показаны им валериановые ванны".

Действительно, в научной медицине есть данные, основанные на многолетних наблюдениях за детьми, подверженными истерии. Суть их состоит в том, что слизистые настои алтея в какой-то мере помогают нормализовать ситуацию.

● ***Хронические бронхиты, трахеиты, ларингиты, бронхопневмонии,***

бронхиальная астма, коклюш.

1 столовую ложку сырых корней алтея залить двадцатью столовыми ложками холодной кипяченой воды; настоять 5-6 часов. Принимать в теплом виде (температуры тела) по 1 ст.ложке каждые два часа – взрослым и по чайной ложке – маленьким.

При наличии сухих корней: 2 ст.ложки мелко растертых корней залить 1 стаканом кипяченой воды (50-60 градусов), настоять ночь. Принимать в теплом виде каждые 2 часа по столовой ложке – взрослым, по чайной ложке – детям.

● ***Катаральное воспаление пищевода, ожоги пищевода, дивертикулезные изменения пищевода, его эрозивные состояния.***

2 столовые ложки порошка корня алтея залить 1 стаканом кипятка, настоять 3-4 часа (не применять термос – коллоидные соединения алтея при высокой температуре теряют свои лечебные качества). Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 5-10 минут до еды и через 1-1,5 часа после.

При сухости во рту во время сна маленький кусочек корня алтея – примерно с 1/2 мизинца – заложить за щеку.

●***Гастрит, энтероколит, язва двенадцатиперстной кишки и желудка, особенно те заболевания желудочно-кишечного тракта, которые сопровождаются поносами, лучше всего лечатся приемом внутрь сухого порошка корня алтея*** – по 1 чайной ложке 3-4 раза в день, запивая теплой кипяченой водой.

● ***Экзема, псориаз.*** *Наряду с лечением, рекомендованным лечащим врачом, как вспомогательный метод, принимают внутрь настой корней алтея (можно использовать его листья и цветки).*

2 ст.ложки сырья залить двумя стаканами теплой (50-60°С) кипяченой воды, настоять 5-6 часов. Принимать по 3/4-1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Можно использовать приготовленную в домашних условиях мазь:

полстакана растертых в сметанообразную массу сырых корней смешать со стаканом гусиного жира, поместить на водяную баню и протомить в течение 6 часов на очень медленном огне, чтобы вода не кипела бурно, а только чуть-чуть обозначалось ее шевеление. Отцедить через марлечку, выбросив сырье.

Такую мазь наносить на псориазные бляшки для их размягчения, на экземные поражения, а также на места обморожения и на ожоги.

(Ожоги, перед тем, как накладывать мазь, легонько промывать известковой водой: 1 ст.ложку негашеной извести залить 1 стаканом воды. После того, как бурление “успокоится”, отстоянную водичку аккуратно слить и применять для промывания ожогов, для предотвращения гниения, попадания в раны инфекции).

● ***Эрозивные, инфекционные воспаления мочевого пузыря с произвольными болезненными выделениями мочи.***

1 столовую ложку корней (сухих или свежих; можно использовать также семена, листья и цветы) залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, настоять 4 часа, затем довести до кипения. Пьют по 2 ст.ложки теплого настоя каждые 2 часа с 5 утра до 8 часов вечера. На область мочевого пузыря накладывать кашицу из распаренного алтейного корня температуры тела.

Вреда корень алтея не приносит. Поэтому в лечебных целях его можно применять очень долго, особенно при хронических заболеваниях.

● ***Воспаление почечных лоханок, сопровождающееся высокой температурой.***

Наряду с медикаментозным лечением, назначенным лечащим врачом, прием внутрь алтейного корня, смешанного с медом, послужит мощным вспомогательным средством для лечения всего организма.

Лучше всего для этого подходит сырой корень алтея или же немного привяленный.

1 стакан корня смешать с 1 лимоном, размельченным вместе с кожурой, и двумя стаканами меда. Настаивать 48 часов в теплом месте. Пить по 1 чайной ложке такого сиропа каждые 2 часа 7 раз в день.

(Сухой корень предварительно распарить в горячей воде до получения кашицы.)

При сахарном диабете принимать только 2 раза в день по 1 чайной ложке.

Если же воспаление почек сопровождается диареей, то приготовленный настой алтейного корня (2 ст.ложки на 0,5 л кипятка, настоять 5-6 часов) можно применять в микроклизмах (температуры 30-32°С – по 100 г 2 раза в день после дефекации).

● ***Туберкулез.*** *При нынешних лекарственных средствах лечение туберкулеза не составляет труда для медицины. Но есть аллергики, которые не поддаются лечению. Вот тут и приходят на помощь старинные рецепты лечения этого заболевания настоем алтейного корня на молоке:*

2 ст. ложки измельченного корня (сухого или свежего) залить горячим (50-60°С) молоком. Настоять 3-4 часа. Выпивать за день теплым. Лечиться можно очень долго – до выздоровления.

● ***При туберкулезе кожи,*** *наряду с принятием внутрь молочного настоя, хороший результат дают аппликации из алтейного корня, растертого в свежей сметане или в сливках:*

1/2 стакана кашицы корня растереть в стакане сметаны или сливок. Накладывать на изъязвления на льняной тряпице на всю ночь.

Кстати, в том же “Каноне Врачебной Науки” Авиценна советует *делать теплые алтейные припарки на воспаленный тройничный нерв, а также при радикулите, ишиасе, при воспалении мышц. И даже воспаленные веки советует промывать настоем.*

При гриппе *пить грудной чай:* 2 части корня алтея, 2 — листьев мать-и-мачехи, 1 — травы душицы (за одну часть принимать 1 чайную ложку измельченной травы) – заварить двумя стаканами кипятка. Настоять 3 часа. Пить по 1/4 стакана каждые 3 часа, независимо от еды.

В народной медицине, особенно на Кавказе, корень алтея применяется для лечения такого тяжкого заболевания, как ***бронхоэктазы.***

Свежий корень настаивают в меду из рододендрона (1:1) в глиняном горшочке, обмазав горлышко тестом, в течение недели на солнышке. Затем процеживают через марлечку и дают пить больному по столовой ложке 3 раза в день, запивая айраном или молочной сывороткой.

ЛОПУХ, БЫТЬ МОЖЕТ, НЕКАЗИСТ

Читая «ЗОЖ», вижу, что люди нередко жалуются на кисты, особенно в почках. Дам старинный, многими проверенный рецепт. Срежьте два лопуха, обмойте их, насухо вытрите и пропустите через мясорубку. Затем отожмите сок и пейте. Сок готовьте ежедневно. Он должен быть свежим. Пить его необходимо месяц за 30 минут до еды по такой схеме: первые 2 дня по 1 ч. ложке 2 раза в день, следующие 2 дня по 1 ст. ложке 3 раза в день. И недуг, возможно, исчезнет.

Адрес: Хохловской Лидии Михайловне, 241016 г.Брянск-16, Бежицкий р-н, ул.Коммунистическая, д. 46, кв.16.

«ЗОЖ»: Лидия Михайловна даже стишок про лопух сочинила:

Лопух, быть может,
неказист,
Но он поможет вам
от кист.

ЧЕСНОЧНЫЙ «ДУХ» ОТ НАСМОРКА

Наступила осень, а с ней и пора простуд, насморков... Хочу рассказать, как лечу эти хвори. Беру среднюю дольку чеснока, измельчаю до кашицы и наполняю ею на 2/3 аптечный пузырек из под пенициллина, зеленки или каких-нибудь капель. Если чесночная масса получилась очень густая, добавляю несколько капель кипяченой воды. Пробка должна очень плотно закрывать пузырек, чтобы не допустить утечки самого ценного — фитонцидов.

Суть лечения— вдыхать лечебные пары. Подставив к одной ноздре пузырек, вторую закрываю пальцем и медленно глубоко вдыхаю, но осторожно, чтобы ненароком не втянуть содержимое. И так — поочередно, постепенно увеличивая время процедуры. Сначала такие сеансы повторяю 3-4 раза в течение каждого часа, затем интенсивность можно сбавить до 1-2 раз в час. Как правило, насморк к концу дня прекращается, температура спадает. На следующий день вдыхание чесночного «духа» для профилактики несколько раз повторяю.

Сударев О.А.
Башкортостан, г. Сибай.
(Адрес в редакции).

ПРО КАЛАНХОЭ, ОМЕЛУ БЕЛУЮ И ЯИЧНУЮ СКОРЛУПУ

Я зожевец с небольшим стажем — только с января этого года. Взяться за перо заставила людская боль, особенно письма рубрики «Отзовитесь!» Решила поделиться некоторыми рецептами, которые помогли мне в разное время.

Головокружение после инсульта и при атеросклерозе излечиваю настоями трав софоры японской и омелы белой: по 1 ч. ложке каждой на 2 стакана кипятка. Настаиваю полчаса и пью 1/3 отвара в течение дня за 20 минут до еды.

Тромбофлебит лечу настойкой каланхоэ любого (но лучше — перистого). Листья мою, обсушиваю, мелко режу и укладываю в банку до половины, затем заливаю доверху водкой и неделю настаиваю в темном месте, периодически встряхивая. Растираю ноги от пальцев до бедра на ночь, убираются даже сеточки. Курс — 3-4 месяца. Потом при необходимости можно смазывать ноги яблочным уксусом: снимает боли, уменьшает отеки.

Раз в год провожу чистку организма от шлаков. Беру 5 ст. ложек мелко измельченных еловых или сосновых иголок, заливаю 2 стаканами крутого кипятка, варю на слабом огне 10 минут, настаиваю в тепле 10-12 часов, процеживаю Принимаю в течение дня вместо воды. Показатель действия настоя — помутнение мочи: это выходят шлаки и соли. Когда моча станет чистой, организм очищен.

Кальций в организме пополняю яичной скорлупой. Тщательно очищаю ее от внутренней пленки, промываю, кипячу 5-10 минут, сушу и растираю на листе бумаги бутылкой как можно мельче. В кофемолке не молоть! На 3-литровую банку воды (лучше родниковой, талой или той, что продают в магазине по 5 л без газа) потребуется скорлупа от 3 яиц. Засыпаю растертую скорлупу в банку, размешиваю. Получается быстроусвояемый кальций. Принимать можно уже через 10-15 минут — в любом количестве добавляя в чай, кофе, супы. Параллельно пью рыбий жир.

Адрес: Рубаш Анне Ивановне, 142300 Московская обл., г. Чехов, ул. Дружбы, д.6, кв.71.

«ЯЗВИТЬ» — ЗДОРОВЬЕ ГУБИТЬ

Предлагаю простейший способ лечения язвы желудка и 12-перстной кишки. Берем 1 ст. ложку спирта и выпиваем утром на голодный желудок, а следом сразу же сосем кусочек сливочного масла. Так проделать 10 раз по одной процедуре в день, после чего 10-дневный перерыв. Через месяц все язвы зарубцовываются.

Адрес: Обертас Нине Прокофьевне, 646783 Омская обл., Р-Полянский р-н.,с. Бологое, ул. Октябрьская, д. 21.

КОГДА ПОЛЕЗНО ЧЕСАТЬ УХО ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Прочитала «Рецепты доктора Копылова» в «ЗОЖ» (№ 7 (259) за 2004 год) — хорошие советы! Вспомнила, что и меня в детстве лечили керосином, когда я однажды заболела ангиной. Мама смазала мне горло керосином, наложила поверх шеи вату, обернула пуховым платком. Держала до тех пор, пока можно было терпеть — иначе мог возникнуть ожог. После маминого компресса — прошло 44 года — я больше ни разу не болела ангиной.

Несколько лет назад у меня обострился гастрит: были очень сильные боли, за две недели похудела на 7 кг. Обратилась к народным средствам и вылечила противный гастрит травами за месяц. Правда, соблюдала еще диету — ела только протертую пищу.Боли прекратились уже с первого дня. Вот этот рецепт: возьмите по 1 ст. ложке травы тысячелистника, подорожника, сенны, зверобоя, крапивы, цветов ромашки, календулы и 1 ч. ложку корня валерианы, все — на 1 л кипятка. Кипятите 1-2 минуты. Остудите, процедите, выпивайте 50-100 мл отвара за 30 минут до еды 3 раза в день. Добавлю — после этого лечения я принимала ежедневно натощак по 1 ч. ложке жидкого меда в течение 2 лет.

И еще один простой совет. Если после быстрой ходьбы или утомительного

подъема по ступенькам начнется сильное сердцебиение, положите правую руку на левое ухо через голову и посидите (или полежите, если есть возможность) некоторое время в таком положении — сердце быстро успокоится, боль утихнет. Проверено — помогает!

Адрес: Морозовой Таисии Игоревне, 606495 Нижегородская обл., Борский р-н, с. Линда, ул. Школьная, д. 28, кв. 4.

ВСЕ О ГРЕЦКОМ ОРЕХЕ

Прожив много лет в Киргизии, собрала народные способы лечения различных заболеваний грецким орехом. Методы испробованы лично, они просты и доступны.

При крапивнице и зуде кожи: возьмите 5 ст. ложек измельченной скорлупы грецких орехов, по 1 ст. ложке корней лопуха и крапивы, варите 20 минут в 1,5 л воды, затем добавьте по 1 ч. ложке базилика, мяты, мелиссы, корней валерианы и шалфея и варите еще 10 минут. Как остынет, процедите и пейте по 1 ст. ложке через 2 часа после еды. Курс — месяц, две недели перерыв, затем лечение повторяется.

От кашля: 4 ореха в скорлупе, 1 ст. ложку бузины черной, 1 ст. ложку меда варите в 0,5 л воды на медленном огне. Отвар пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение недели.

Несварение желудка: 20 штук зерен ореха, 2 лимона, по 200 г кураги, изюма без косточек, чернослива прокрутите через мясорубку. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

При заболеваниях щитовидки, болезнях суставов и гипертонии: банку 0,5 л засыпьте на треть перегородками от грецких орехов, долейте доверху водкой и дайте настояться 21 день. Затем процедите, перелейте в темную бутылку и пейте по 1 ст. ложке до еды. Курс лечения месяц. Неделя перерыв.

Для повышения иммунитета: прокрученные через мясорубку зеленые грецкие орехи (количество произвольное) в пропорции 1:1 смешайте с медом. Закупорьте в банке, поставьте на месяц в темное прохладное место, периодически встряхивая. Принимайте по одной 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Препарат также избавляет от кожных болезней, эффективно лечит легочные кисты и зоб.

При частом мочеиспускании ядра 5 грецких орехов поджарьте, растолките и принимайте перед сном, запивая водой. Курс — неделя.

Для изгнания глистов 4 ст. ложки измельченных незрелых орехов залейте стаканом слегка подсоленного кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и выпейте в течение дня. На ночь примите слабительное.

Ну, вот сколько написала про орех. Во всех случаях важно придерживаться следующих правил:

* Ешьте орехи, тщательно пережевывая или хорошенько измельчив их.

* Орехи употреблять лучше на ночь или перед дневным сном, так как они легче усваиваются организмом во время отдыха.

* И последнее: оптимальное количество ядрышек на один прием — пять штук. Если съедите больше семи, может быть дискомфорт в желудке, недомогание вплоть до головных болей и спазма сосудов. А зачем это? Ведь лечение орехами — сплошное удовольствие!

Адрес: Лисенковой Валентине Георгиевне, 646480 Омская обл., Седельниковский р-н, с. Седельниково, ул. Тимирязева, д. 5, кв. 21.

МАСЛО ИЗ ЕЛОВЫХ ИГОЛОК ПРОТИВ ГРИБКА

Когда мой муж служил в армии, у него ступни ног были поражены пузырьковым грибком. Мази помогали на какое-то время, но болезнь возвращалась, а вскоре оказались поражены и руки. Знакомая дала нам 2 рецепта.

1-й рецепт: 1 л домашнего молока поставьте в холодильник. Когда оно устоится, снимите 1 ст. ложку густых сливок. Добавьте к ним 1 свежее, желательно домашнее яйцо, 100 г березового дегтя и все перемешайте. Храните мазь в холодильнике. Нанесите на пораженные места и забинтуйте. Муж сначала все делал как положено, но потом стал лениться, и болезнь опять взяла свое.

Тогда я приготовила мазь по рецепту № 2. Сорвала несколько веток ели. Ножницами срезала и измельчила иголки. Затем в 250-граммовую стеклянную баночку уложила их слоями — 1 см иголок и 1 см сливочного масла — и так до самого верха. Накрыла банку фольгой, крепко перевязала, чтобы эфирные масла не улетучивались, и поставила в горячую духовку томить на 6 часов, до образования зеленого масла. Можно использовать и скороварку: на медленном огне томить 3-4 часа. После того, как содержимое немного остыло, процедила это зеленое масло через мелкое сито и поставила в холодильник.

Когда муж начал пользоваться мазью, эффект наступил уже после второго применения. Смазывал руки и ноги 2-3 раза в день. Бинтовать не пришлось — мазь хорошо впитывалась в кожу. Через неделю грибок исчез, а через месяц кожа стала чистой. Но это еще было не окончательное излечение. Грибок очень привязчивый и периодически вновь возникал. Но достаточно было смазать места его появления один раз, и он исчезал. Через полгода все прошло окончательно. Излечились этой мазью и мои знакомые.

Адрес: Корсиковой Валентине Григорьевне, 216400 Смоленская обл., г. Десногорск, 2-й микрорайон, д. 12, кв. 199.

СЕМЕНА ДЫНИ В МОЛОКЕ ВЫВЕЛИ ПЕСОК ИЗ ПОЧЕК

Этот рецепт помог мне вывести песок и камни из почек.

Неочищенные семена дыни высушить и пропустить через мясорубку или кофемолку, развести 1 ч. ложку массы стаканом кипящего молока и прокипятить еще 2-3 минуты. Я пила по 1 стакану 3 раза в день в течение нескольких дней.

Напиток не только растворяет камни в почках и желчном пузыре, но и помогает при холецистите. Посоветовала рецепт соседке — на пятый день песок вышел.

Адрес: Кирилкиной Л.И., 413123 Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Гагарина, д. 39, кв. 40.

ЛАВРОВЫЙ ВЕНОК ПОБЕДИТЕЛЮ!

После перенесенного гриппа у меня начались сильные суставные боли.

Выдержала все известные официальной медицине средства, «посадила» желудок, а приступы боли — даже после уколов диклофенака — остались ужасные.

Услышала, что помогает лавровый лист. Решила попробовать. И что же? На четвертый день приема отвара начался хруст в суставах. Может, расщеплялись отложившиеся соли? Не знаю, но так или иначе через месяц боли прошли.

Рецепт: 5 г листа и 300 мл воды кипятить 5-6 мин., 3-4 часа настаивать в термосе, отжать и пить маленькими глотками в течение дня. После двухдневного приема настоя — по ст. ложке в день, ни в коем случае не больше, перерыв 7 дней и снова принимать настой. Через полгода курс повторить.

Хочу предупредить — очень важно точное соблюдение рецепта. И уверенно могу сказать: уделяйте больше внимания лавровому листу. Не случайно ведь победителей награждали венком из лавра!

Адрес: Ищенко Марии Евгеньевне, 692135 г. Дальнореченск, гарнизон Графский, д. 87, кв. 15.

СОСТАВ МАЗИ ОТ ГАНГРЕНЫ ВСЕГДА НОШУ С СОБОЙ

Написать меня побудила статья в «ЗОЖ» (№ 2 (254) за 2004 год) «Контроль за болезнью — в руках пациента». В ней рассказывалось о такой болезни, как «диабетическая стопа», которая впоследствии может привести к гангрене.

Мою маму, диабетика с 20-летним стажем, вылечила от гангрены бабушка из украинского села. К тому времени маму выписали из больницы домой — умирать. Сердце могло не выдержать операции, а гангрена была в последней стадии.

Тогда я сделала мазь, состав которой сообщила та бабушка, и стала прикладывать к больной ноге. Боль не утихала на протяжении 30 дней, а на 31-й началось кровотечение. Вытекала черная кровь, но боль прекратилась. Кровотечение повторилось несколько раз. Потом рана стала затягиваться. И со временем вырос молодой ноготь, даже следов не осталось от той ужасной черной гнили вместо ноги.

С тех пор этот рецепт всегда ношу с собой. Все компоненты берутся в равных частях — по 50 г: канифоль, воск, мед, смалец несоленый (сало растопленное), мыло хозяйственное, масло постное (подсолнечное). Все компоненты измельчить и прокипятить. Когда масса немного остынет, добавить лук, чеснок (потереть на мелкой терке) и алоэ (измельчить) — все тоже по 50 г. Всякий раз перед тем, как приложить мазь, разогреть ее на водяной бане.

Адрес: Ивженко Мае Петровне, 666791 Иркутская обл., г. Усть-Кут, ул. Горького, д. 30, кв. 10.

АТРОФИЮ ВЫМЕТАЙТЕ МЕТЕЛКОЙ

В годы войны моя мама-травница помогала людям укрепить атрофированные мышцы рук и ног. Вот как она это делала. Брала метелки камыша (жмень) — их собирают с октября, когда созрели, и до весны, пока не появилась молодая зелень, — и две горсти заливала в тазу кипятком, накрывала одеялом. Через 30-40 минут обкладывала руку или ногу теплыми метелками, закрепляла бинтом и обматывала тем же одеялом. Как только метелки остывали, делала массаж, начиная с пальцев и хорошо растирая мышцы.

Вот и все. Эффект будет заметнее, если использовать мою универсальную тибетскую настойку (рецепт опубликован в "ЗОЖ", (№ 11 (263) за 2004 год). После массажа руку (или ногу) оберните шерстяным платком.

Улучшение почувствуете уже после 5 процедур. Камышовые метелки можно использовать трижды.

Адрес: Антоневич Галине Тихоновне, 680030 г. Хабаровск, ул. Ленина, д. 48, кв. 39.

"ЗОЖ": Рецепт тибетской настойки все же повторим. Вот что писала Галина Тихоновна в "ЗОЖ" (№11 (263) за 2004 год):

"Измельчите ножом один крупный красный горький перец вместе с семенами, порубите один нижний крупный лист алоэ, который перед этим неделю не поливали, добавьте одну ст. ложку (с горкой) измельченного сухого чистотела или 2 ст. ложки свежего, а если весеннего – то прямо с корнем, перемешайте все это березовой или липовой палочкой в пол-литровой банке, залив 400 г водки. Закройте банку фольгой, а сверху еще и холщевой салфеткой. Поставьте в кухонный стол на 21 день, ежедневно встряхивайте. Затем процедите, храните в холодильнике на нижней полке. Так учит тибетская медицина. Я, правда, не цежу и в холодильнике не храню: баночка с настойкой стоит у меня в затемненном месте возле кровати — постоянно ею пользуюсь, она всегда под рукой.

Настойку применяю так: смачиваю жидкостью больное место, накрываю шерстяным платком, сверху – одеялом. Лежу 20-30 минут, делаю точечный массаж, не растирая кожу. Боль утихает, отечность спадает — теперь можно вставать. Травки, которые находятся в настойке (помните, говорила, что жидкость не процеживаю), прикладываю к косточкам у большого пальца ног, другим больным местам, — таким образом, ничего из целебной настойки не пропадает".

РАССТРОЙСТВА КАК НЕ БЫВАЛО

Мой муж в молодости был заядлым рыбаком. Однажды на рыбалке у него сильно расстроился кишечник. Его товарищ взял несколько листьев подорожника, положил на железку, подержал над костром, пока листья не обуглились, заварил в кружке как чай и дал ему выпить. Расстройства как не бывало.

Адрес: Головиной Р.И., 680030 г. Хабаровск, ул. Ленина, д. 32, кв. 59.

ПРИСОЛИЛ ОПУХОЛЬ НА НЁБЕ

Однажды у меня во рту на нёбе возникла небольшая припухлость. Врач сказал, что это опухоль, и предложил операцию.

Я вспомнила бабушкин рецепт и решила после каждого приема пищи прикладывать к болячке небольшой кусочек соленого сала. И уже на третий день опухоль начала уменьшать-

ся. После трехнедельного применения она исчезла.

Адрес: Громовой Нине Михайловне, 170002 г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 25, кв. 83.

СЫН – БЕЗ СЕБОРЕИ, А ОТЕЦ – БЕЗ ЛЫСИНЫ

В "ЗОЖ" (№ 16 (268) за 2004 год) было опубликовано мое письмо с просьбой помочь в лечении моего 18-летнего сына (у него была себорея, осложненная дрожжевым грибком). До слез тронута отзывчивостью людей, которые поделились своими рецептами, одарили теплом.

Расскажу, как после двух месяцев мытарств по больницам сын излечился. Что делали? Выпаривали собранную за день или два мочу до 1/4 объема вместе с горстью измельченной крапивы и втирали каждый день в голову. Накрывали полиэтиленом, сверху шерстяная шапочка на 1 час. Затем все смывали водой. И так в течение полутора месяцев.

Сейчас голова совершенно чистая, волосы перестали выпадать. А у моего отца от втирания упаренной урины начала зарастать лысина.

Адрес: Гурковой Нине Васильевне, 443117 г. Самара, ул. Аэродромная, д.121, кв. 31.

И НАСМОРК ПОБЕДИЛА, И ГОЛОС УКРЕПИЛА

Когда-то мы с дочкой постоянно ходили с носовыми платочками — мучились, не зная как остановить насморк. Теперь умеем пресечь очередной приступ, одновременно избавляясь от першения в горле. Для лечения достаточно одного-двух дней.

Беру треть таблетки димедрола (дочери достаточно четвертушки), измельчаю в порошок и капаю кипяченой воды, чтобы получилась кашица. Макаю в смесь обернутый чистым носовым платком мизинчик и, высморкавшись, смазываю как можно глубже носовые полости. Можно даже слегка втянуть содержимое. Затем, чтобы не было раздражения, смазываю нос детским кремом. Важно не переборщить с количеством порошка – димедрол здорово прижигает. Привыкания к лекарству, как меня пугали, нет.

Носоглотка у меня очень слабая. Раньше постоянно болела ангиной, пропадал голос. Конечно, расстраивалась, потому что очень люблю петь. Попробовала в дополнение к димедролу использовать репчатый лук, но не ем, а только жую его после еды.

Заметила, что теперь стала брать ноты, которые прежде не удавались. Я и не подозревала о своих способностях! Всем любителям пения советую – жуйте лук!

Адрес: Деркачевой Закии, 423822 Татарстан, г. Набережные Челны, д. 32/01, кв. 280.

СМЕСЬ, «РАСТВОРЯЮЩАЯ» ТУБЕРКУЛЕЗ

Этим рецептом для лечения туберкулеза легких я спасла своего мужа: у него жизнь, можно сказать, на ниточке висела. Очистите 13 лимонов, пропустите их через мясорубку и отожмите сок через марлю. Далее оботрите влажной тряпкой 6 яиц, аккуратно положите в литровую банку и залейте лимонным соком. Банку закройте капроновой крышкой и поставьте в темное место на 10 дней.

Когда яйца растворятся, смешайте их с 1 кг меда (желательно, майского), 1 кг несоленого сливочного масла, 1 кг сахара, 0,5 кг несоленого свиного сала, 300 г какао и 250 г коньяка (только с 5 «звездочками»). Добавьте немного процеженного лимонного сока. Потом положите в стеклянную посуду, плотно закройте и поставьте на 12 дней в темное прохладное место. Готовый раствор употребляйте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Чтобы избавиться от старых гнойных ран, возьмите 1 ст. ложку козьего или бараньего топленого жира и 0,5 ст. ложки мелко нарезанного и затем тщательно растертого репчатого лука. Сделайте смесь и на сутки обвяжите рану повязкой с ней. Первое время будет сильная боль, но по мере очищения раны и ее заживления она прекратится. Повязку меняйте ежедневно.

Адрес: Кулик Марии Федоровне, 476230 Казахстан, Северо-Казахстанская обл., Аиртодский р-н., с. Кирилловка.

ИЗЛЕЧИТ ЯБЛОНЬКА

Избавиться от конъюнктивита поможет очень простой способ. Заварите побольше веточек от яблоньки, которая дает сладкие плоды, и купайте в этом настое (он должен быть бордового цвета) детей, а взрослые должны умываться и промывать глаза такой яблоневой водичкой. Недуг проходит быстро, за 2-3 дня. Рецепт проверен и перепроверен на близких и знакомых – всем помогло.

А я хочу спросить читателей, как избавиться от чрезмерного веса – стыдно писать, у меня он более 100 кг. Из-за этого в свое время даже не рекомендовали рожать второго ребенка. Много я не ем, пробовала соблюдать диеты, даже кодировалась — скинула 23 кг, а через полгода 25 кг набрала. Излишний вес потянул за собой гипертензию и тахикардию. Посоветуйте, кто что знает.

Адрес: Барадаковой Е.П., 352931 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Шаумяна, д. 118.

ДВА ГОДА ОБЛИВАЮСЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Десять лет назад у меня заболели ноги: полиартрит. С трудом ходила на работу. Дочка посоветовала принимать холодные ванны. Они снимают боль в суставах. Теперь уже 2 года зимой и летом обливаюсь холодной водой по утрам и вечерам. Особенно нравится делать эту процедуру зимой. Сначала разотрусь снегом, потом выплю 2 ведра на себя, и вода уже кажется теплой - от меня даже пар идет. А раз в неделю принимаю контрастные ванны: распарюсь в горячей воде, а затем выливаю на голову ведро холодной. И так несколько раз.

Сейчас чувствую себя великолепно: перестали болеть ноги, прошли головные боли, нормализовалось давление. Однажды пару часов я прошла 12 км в другой поселок к дочке. Вот уже 3 года не болею простудными заболеваниями.

Адрес: Зосим Татьяне Андреевне, 347780 Ростовская обл., п. Веселый, ул. Д. Бедного, д. 108.

Подскажите, можно ли избавиться от фурункулеза лица народными средствами? Дочери 30 лет.

Адрес: Даниловой Людмиле Александровне, 423250 Татарстан, г. Лениногорск, ул. Буденного, д. 80.

* * *

Как народными средствами вылечить системную красную волчанку? Болен сын.

Адрес: Любченко А.В., 249092 Калужская обл., г. Малоярославец, ул. Школьная, д. 8, кв. 5.

* * *

Посоветуйте, чем можно вылечить аллергию, которая проявляется в виде белого налета в уголках глаз.

Адрес: Коротковой Анастасии Ивановне, 601144 Владимирская обл., г. Петушки, ул. Московская, д. 1, кв. 31.

* * *

Отзовитесь те, кому удалось избавиться от судорог ног. Не могу спать по ночам.

Адрес: Черновой Клавдии Федоровне, 410052 г. Саратов, ул. Международная, д. 7, кв. 68.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как можно вылечить опущение кишечника.

Адрес: Мурзаевой Надежде Дмитриевне, 443081 г. Самара, ул. Фадеева, д. 65, кв. 8.

* * *

Мужу 60 лет. Посоветуйте рецепты лечения неспецифического язвенного колита.

Адрес: Григорьевой Елене, 601650 Владимирская обл., г. Александров, Ново-Стрелецкий проезд, д. 9, кв. 1.

* * *

Кто знает, как лечить грибковое заболевание ногтей на больших пальцах ног, откликнитесь! Ногти слоятся, вздулись и врезались в тело.

Адрес: Кузьмичевой З.И., 601220 Владимирская обл., Собинский р-н, пос. Ставрово, ул. Комсомольская, д. 16, кв. 147.

* * *

Дочери 17 лет, прогрессирующее ожирение. Результаты обследований не выявили никаких отклонений. Иглоукалывание, массаж, бег и упражнения не помогают. Подскажите, как поступить?

Адрес: Губановой Елене Леонидовне, 390007 г. Рязань, ул. Мехзавод, д. 37, кв. 63.

* * *

Внуку 6 лет, мучается от нестерпимого зуда в области губ. Чешет до крови. Посоветуйте, чем можно помочь.

Адрес: Коркиной Зинаиде Ивановне, 456550 Челябинская обл., г. Коркино, ул. Фестивальная, д. 5б, кв. 57.

* * *

Как избавиться от полипов в носу? Дважды в год делаю операцию по их удалению. Появляются снова.

Адрес: Герасимовой Светлане Ильиничне, 452687 Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Парковая, д. 11, кв. 33.

* * *

Дочери 17 лет, в 14 лет заболела псориазом. Подскажите, можно ли вылечиться народными средствами или хотя бы приостановить болезнь?

Адрес: Новиковой Надежде, 445009 г. Тольятти, ул. Чапаева, д. 129, кв. 7.

e-mail: sqr2003@bk.ru

* * *

Мне 40 лет, диагноз: кандидоз слизистой рта, красный плоский лишай. Можно ли вылечиться народными средствами?

Адрес: Екипакиной В.В., 414057 г. Астрахань, Советский р-н, ул. Н. Островского, д. 123, кв. 26.

* * *

У жены грыжа пищевода и туберкулез костей. Подскажите, как поступить.

Адрес: Пачину Владимиру Филаретовичу, 636200 Томская обл., Бакчарский р-н, с. Бакчар, ул. Таежная, д. 11, кв. 1.

* * *

Внучке 14 лет, на пальцах трещины, кожа шелушится. Есть ли народные средства от этой напасти?

Адрес: Смирновой Таисии Исаевне, 676925 Амурская обл., Ивановский р-н, с. Березовка, ул. Новая, д. 57, кв. 1.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто страдал болезнью Меньера и сумел излечиться.

Адрес: Кургаеву Виталию Петровичу, 442247 Пензенская обл., г. Каменка, ул. Белинская, д. 127.

* * *

Диагноз: хламидиоз, болезнь Рейтера. Помогите!

Адрес: Иванову Сергею, 456660 Челябинская обл., Красноармейский р-н, с. Миасское, ул. Садовая, д. 8, кв. 92.

* * *

Дочери 31 год, больна атрофией кожи. Поражены руки, спина и лицо. Медицина бессильна. Посоветуйте, как поступить.

Адрес: Якубчук Людмиле Ивановне, 394016 г. Воронеж, ул. Курская, д. 6, кв. 2.

* * *

Подскажите, как можно вылечить куриную слепоту? Внуку 7 лет.

Адрес: Незметдинову З.С., 429351 Чувашия, Батыревский р-н, дер. Полевые Бикшики.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться от остроконечных кондилом без операции. Мне 68 лет.

Адрес: Гомозовой Александре Никитичне, 143900 Московская обл., г. Балашиха, ул. 40 лет Победы, д. 4, кв. 8.

* * *

Отзовитесь, кто вылечил кистозный узел на щитовидной железе народным методом. Три года пью гормоны. Предлагают операцию.

Адрес: Журавлевой Ирине Константиновне, 603132 г. Нижний Новгород, пр-т Ленина, д. 30/8, кв. 19.

* * *

Мне 60 лет, страдаю боковым фарингитом, поражены нёбные миндалины, болит язык, отдает в уши и нос. Посоветуйте, как поступить.

Адрес: Бузановой Валентине Ивановне, 614032 г. Пермь, Кировский р-н, ул. Магистральная, д. 96/3, кв. 39.

* * *

Сыну 1,5 года, кишечный дисбактериоз и золотистый стафилококк. Как можно вылечить малыша?

Адрес: Гимаевой В.Р., 452614 Башкортостан, г. Октябрьский, ул. Ленина, д. 7, кв. 19.

* * *

Дочери 15 лет, два года заикается. Помогите советом!

Адрес: Решетниковой О., 610008 г. Киров, Нововятский р-н, ул. Советская, д. 73, кв. 2.

* * *

Внучке 4 года, УЗИ показало увеличение поджелудочной железы. Посоветуйте, как с этим справиться.

Адрес: Бондаренко Тамаре Игнатьевне, 141800 Московская обл., г. Дмитров, ул. Загорская, д. 5.

ПОЛЕТЕЛИ И ПУХ, И ПЕРЬЯ

Знаем о популярности вестника, но такого еще не видели. В "ЗОЖ" (№17 (269) за 2004 год) было опубликовано письмо "Ни пуха, ни пера" Неугодовой Татьяны Петровны о том, как вредно спать на старых перинах и подушках. Так вот, уже на следующий день после выхода этого номера, выглянув утром в окно, чуть не умерли со смеху. На помойке над прочим мусором возвышались... горы подушек. Вот что значит волшебная сила слова! Такое огромное количество людей в нашем квартале читают "ЗОЖ" и верят каждому доброму совету! Это ли не доказательство популярности!

Адрес: Засыпкину Валерию Степановичу, 403895 Волгоградская обл., г. Камышин, ул. Гагарина, д. 137, кв. 30.

"ЗОЖ": Валерий Степанович, положа руку на сердце, насчет подушек – это шутка? Если да, то замечательная, а если правда.... То уж и не знаем, как быть! Без подушек и перин тоже, понимаете, не очень. Уж больно привычные и приятные телесам вещи. Да и чем их заменить? Ширпотреб российский еще далек от передовых технологий. А у нас, кстати, заметочка о вреде синтетических тканей лежит. Хотели поставить в номер, а теперь чешем в затылках. Думаем: что как на помойку и эти вещи снесут? Убытков-то сколько!

НАДЕЕМСЯ УСЛЫШАТЬ ЩЕЛКАНЬЕ

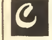
Большое вам спасибо за публикацию моего письма в "ЗОЖ" (№16 (268) за 2004 год) и стихов "Зубы на полке", а также отличный комментарий к ним. Напомню, рассказала о том, как безобразно мне сделали протез в стоматологической поликлинике №67.

В силу некоторых обстоятельств я на некоторое время уехала из Москвы, а вернувшись, увидела сразу целую гору посланий от зожевцев. Не предполагала, что будет столько откликов! Ведь никаких рецептов я не давала.

И, знаете, в одном из писем мне сообщили адрес стоматологической поликлиники, где быстро и хорошо ставят протезы всем москвичам-льготникам. К тому же вежливо, по-доброму относятся к пациентам. Вот там-то я буду делать протез, а к поликлинике №67 даже близко не подойду! Письма читателей вселили в меня оптимизм. Надеюсь, в октябре-ноябре буду "щелкать" зубами.

Адрес: Евгеньевой Л. Н., 111672 г. Москва, ул. Салтыковская, д. 23, к. 2, кв. 5.

"ЗОЖ": Будем прислушиваться, милая наша Л.Н. Будем прислушиваться... И, конечно же, ждать очередной поэтический опус. Если уж вы от отчаяния замечательный - на злобу дня- стишок сочинили, то при благополучном исходе мы, вероятно, можем рассчитывать на некую поэму во славу зубных протезов.



С песней по жизни

ДОБРОТА СОГРЕЕТ ДУШУ

Вестник мы с женой выписываем второй год. Раньше брали у соседей в качестве рецептурного сборника, а после оформления подписки и более полного знакомства с письмами и стихами читателей поняли: именно они - животворный, неисчерпаемый родник духовного здоровья народа.

Помню, особо меня тронули два стихотворения Алексея Студеникина "Не угасай, звезда" и "Уходи, улетай, моя грусть", опубликованные в "ЗОЖ" (№21 (249) за 2003 год), и заметка о нем, его постоянной борьбе за жизнь. И я решил положить эти стихи на музыку. Вообще-то я - музыкант. Правда, ныне, как говорится, в отставке: более 40 лет проработал с хоровыми, музыкальными коллективами, очень давно занимаюсь песенным творчеством, вышло несколько сборников моих песен.

Однако вернусь к Алексею Студеникину. В "ЗОЖ" было напечатано по два его четверостишия - для песни маловато. Я попросил Алексея дополнить опубликованные стихи парой куплетов. В январе получил замечательное письмо, написанное рукой его мамы, с недостающими строчками.

Вскоре песни были записаны на аудиокассету. Но она, как известно, рассчитана на 60 минут, а песни Алексея звучат 5-7 минут. Посылать почти пустую кассету не было смысла. Тогда я перечитал все стихи в вестниках, которые у меня имелись, отобрал еще более десятка авторов. И стал работать над музыкой к их стихотворениям. Времени свободного было много, благо на дворе стояла зима, огород и хозяйство не мешали.

Любимое время для работы у меня - поздний вечер, а еще лучше - ночка. Правда, моя женушка, Нелли Яковлевна, порой ругает меня за ночное творчество, приходится иногда подчиняться. Сегодня готовы 13 песен, еще 11 находятся в музыкальных набросках. Вокалистов я не нашел, исполняю их сам, хотя мой певческий голос пропал года три назад. Поэтому песни я как бы проговариваю, но мелодия есть, и, наверное, они вызовут интерес.

К сожалению, не могу выслать кассету каждому автору текста песен. Растиражировать их качественно тоже не в состоянии - у меня нет такой аппаратуры. Но Алексей Студеникин и Вера Сергеевна Аксенова (ее стихи "Пусть их согреет ваша доброта" были опубликованы в ЗОЖ" (№8 (236) за 2003 год) кассеты получат. Очень надеюсь, что они выскажут свое суждение о песнях. Меня устроит как положительная, так и отрицательная оценки, слава мне не нужна. Главное, чтобы песни согревали душу. А стихи из вестников "ЗОЖ" - чистоты необыкновенной.

Адрес: Сидельникову Евгению Алексеевичу, 353180 Краснодарский край, г. Кореновск, пер. Курганный, д. 26.

В ПРИРОДЕ ВСЕ ТЯНЕТСЯ К ТЕПЛУ

Продолжаю с интересом общаться с вестником, в котором есть место и надежде для многих, и возможность преодолеть гнет одиночества, и обращение к библейским заповедям ... "ЗОЖ" может просто напомнить нвм, грешным: "Хватит спвть!.."

Исходя из опыта, к публикуемым материалам отношусь слегка скептически. Шелуху отсеиваю, полезное — вбираю, придерживаясь золотой середины. К примеру, в "ЗОЖ" (№ 24 (252) зв 2003 год) статья "Разберитесь с холестерином", несомненно, предстввляет особый интерес для зожевцев. Однвко каждый свм должен определить для себя, от каких продуктов стоит отказвться, а от каких — нет, с учетом климатв, возраста, харвктерв работы и т.д. Исключвть из рациона сливочное масло, мясо и другие ценные продукты — это, по-моему, глупость. Вопрос — в количестве потребления, а наш оргвнизм выберет, что ему полезно... Увы, чаще болеют беднейшие, в на скудном пайке недолго малокровие нажить! Дв и мужчины рано умирают вовсе не от холестерина...

Хотел бы высказать и свое отношение к экстремальным методам оздоровления — к тому же моржеванию. В свое время я служил на Чукотке и приобрел кое-какой опыт. В природе все тянется к теплу. Следует изучать свой оргвнизм, все намерения обдумывать и анализировать. На мой взгляд, нервные зажимы легче и безопаснее снимать пением, чтением стихов, молитв. Вот и хочу предложить в "ЗОЖ" свои стихи.

Адрес: Чернышеву Владимиру Ивановичу, 680030 г.Хабвровск, ул.Гамарника, д. 51, кв. 35.

Владимир ЧЕРНЫШЕВ

Из сборника "Синие листья"

День осенний,
Задумчив мой город,
Облака вдруг пролились
Дождем.
Поредела листва, легкий холод...
Не беда - лучших дней подождем.

По Амуру плывут теплоходы,
Вновь чарует нас осени сон...
Дух витает лазурной свободы,
Над утесом -
Малиновый звон.

Оставляю рутинное дело,
И тревоги, и грустный баян.
За рекой - мир ромашковый
Белый,
Где простором амурским
Я пьян.

День осенний, мой город задумчив,
Теплоход рассекает залив.
Вот и солнце,
Расходятся тучи,
Сил бодрящих я слышу
Прилив.

ЗА ЗДОРОВЬЕМ ПОБЕЖАЛИ

На скамейке у ворот собирается
народ —
Баба Вера, дядя Саша, дед Иван
и баба Маша,
Ну, и многие другие, кто пришел
послушать "ЗОЖ".
Дед Иван взял вестник в руки,
ты теперь его не трожь!
Он читает, объясняет, где, куда и что
втирать,
Как настойку приготовить, сколько
капель принимать.
"А теперь пора за дело!" —
"Иль надумал что?"— "А тож! -
Закалять свое здоровье будем
точно мы по "ЗОЖ"!
Завтра утром, ровно в восемь, здесь
собраться всех вас просим,
Можно в тапках, босиком — обежать
должны мы дом".
Рано утром все собрались,
по порядку рассчитались,
Дед Иван бежит вперед, а за ним и
весь народ.
И кричат им: "Молодцы! Наши
зожевцы-отцы,
Наши бабушки и деды,
мы желаем вам победы!"
И бегут все за здоровьем,
кто трусцой, а кто шажком,
Было трудно, ну и все же обежали
вместе дом.
Все довольны, все смеются — так
приятно побеждать,
Завтра утром нужно снова
за здоровьем побежать!

P.S. Эту картинку я подсмотрела в одном из дворов...

Алевтина Александровна Богачева.

г. Челябинск.

РОЖДЕН БЫЛ ЧЕЛОВЕКОМ

Когда судьба унизит Человека,
Согнет его, свернет в дугу.
И Человек решит, что он калека,
Негоден ни к чему,
Буди его! Буди истошным криком!
Ты — Человек! Рожден был Человеком!
Не смей не быть похожим на него!

ВАСИЛЕК.

Приморский край,
пос. Дунай.

"ЗОЖ": Браво, Василек! Совсем неплохо!

АФОРИЗМЫ

• Природа — лучший лекарь: принимает всех круглосуточно и без выходных.

• Аппетиты у нас разные: одному достаточно немного морепродуктов, другому подавай море продуктов.

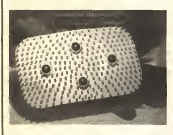
• Зожевцы, которые лечатся золотым усом, редко ходят в больницу. "А зачем нам врач? — говорят они. — Мы и сами с усами!"

• Для укрепления здоровья любил ходить в лес, но осенью воздерживался — смущали голые деревья.

• Тот, кто прибегает к лечебному голоданию, на опыте убеждается: голод — не тетка, а хороший лекарь.

Адрес: Клепакову Ивану Артемовичу, 344011 г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 173.

ЭЛЕКТРОВИБРОМАССАЖЕР, ЧТО ЭТО — чудо, избавление от недуга или эффективный метод лечения?



Массаж – простейший метод врачевания, известный с глубокой древности. Систематический массаж рекомендуется мужчинам и женщинам всех возрастов и профессий для поддержания хорошего самочувствия и профилактики различных заболеваний.

Массаж – не только удовольствие, но и весьма эффективный метод лечения и предупреждения многих недомоганий, расстройств и дисфункций, таких как: бессонница, болезнь Паркинсона, болезнь сердца и венечных артерий, боль в коленных суставах, боль в спине и плечах, боль в шейном позвонке, бронхит, варикозное расширение вен, гипертиреоз, гипертония, головокружение, жидкий стул, запор и геморрой, инсульт и его последствия, катаракта, климактерический период, ломота в ногах и пояснице, грыжа поясничного позвонка, мастопатия, мигрень, миома матки, невралгия седалищного нерва, ожирение и снижение веса, паралич лицевого нерва, пищеварительная язва, подагра, похмелье, простатит, простуда, ринологические заболевания, сахарный диабет, снижение половых функций, хронический гастрит, хроническое воспаление мочеиспускательного канала и т.д.

Для профилактики и лечения вышеперечисленных болезней необходимо периодически обращаться к услугам профессиональных массажистов. Однако это удовольствие не из дешевых, и к тому же не всегда хватает времени на заботу о своем здоровье, тем более в то время, когда мы молоды и нас ничего не беспокоит. Для таких, или для многих из нас, совсем недавно специалисты фирмы «Медикал Технолоджи Продактс, Ник», США разработали и внедрили в производство массажный аппарат. Вот что говорит об этом аппарате профессиональный массажист со стажем Кожемякин А.А.

– Александр Анатольевич, что представляет собой этот аппарат?

– Полное название: аппарат массажный (электровибромассажер) – магнитный вибромассажер (ОР-185). Он состоит из пояса (для крепления на участках тела), рукоятки (для массажа различных участков тела), магнитов и 313 микрошипов. Работает от двух батареек 1,5 В. В самом аппарате предусмотрено гнездо для сетевого питания. Аппарат массажный имеет два режима работы — для легкого и интенсивного массажа. Микрошипы воздействуют на биологически активные точки на теле человека, увеличивают кровообращение, насыщают клетки кислородом, что помогает противостоять различным болезням и избыточному весу. Четыре встроенных магнита создают слабое магнитное поле, которое оказывает благоприятное и омолаживающее воздействие на общее состояние организма.

– Александр Анатольевич, а он может заменить руки массажиста?

– Конечно, живые руки массажиста нельзя заменить, но аппарат массажный в первую очередь можно использовать в любом месте, в любое время всей семьей, что, например, невозможно во время дальних поездок и командировок, при скользящем графике работы, пожилым людям дома и во время поездок на дачу. Еще раз подчеркну, аппарат работает автономно, то есть где бы Вы ни находились, аппарат массажный всегда у Вас под рукой.

– Александр Анатольевич, а Вы им пользовались?

– Да. Мое знакомство с аппаратом массажным состоялось по рекомендации моего друга и коллеги. Дело в том, что у меня радикулит, и я регулярно делаю массаж. Вот однажды в день моего рождения друг подарил мне этот аппарат, и с тех пор я постоянно и с большим удовольствием им пользуюсь и рекомендую своим клиентам.

В заключение приведем лишь некоторые отзывы наших покупателей.

Спиридонова Р.Ф., г. Смоленск, 64 г. *Много лет болею, часто лечусь, но врачи ссылались на то, что уже старая, ничего не сделаешь. Болело все: голова, поясница, немели руки, вся спина, даже временами не могла ходить. Вся жизнь надоела. Записалась на сеанс массажа, но ни времени, ни средств на все не хватает. По совету приобрела магнитный вибромассажер (ОР-185). Уже после первой недели применения аппарата почувствовала, что все развязывается. По истечении месяца все развязалось, что не давало мне такого движения. Теперь применяю аппарат в целях профилактики. Рекомендую всем больным.*

Румянцев О.Н., Ростовская область, 48 лет. *Я начал использовать аппарат, когда мое здоровье было в плачевном состоянии. Быстро уставал, мышцы были слабые и дряблые, болели сердце и ноги, а позвоночник надорван на раскорчевке деревьев на даче. Теперь же я радуюсь жизни. Давно я так хорошо себя не чувствовал.*

Митрофанов Г.А., Красноярский край, 61 г. *Я водитель с 27-летним стажем. Остеохондроз, радикулит, простатит, геморрой, это весь список профессиональных заболеваний. Лекарства замучили. Не верил ни во что, пока не купил магнитный вибромассажер (ОР-185). Вот уже месяц, как пользуюсь. Чувствую себя намного лучше. Благодаря батарейкам пользуюсь аппаратом на работе, на даче, на рыбалке, дома в любое удобное время.*

Мария Т., 29 лет, домохозяйка. *У меня избыточный вес. Страдаю уже несколько лет. Диеты, гербалайф снижали вес, но ненадолго. Месяц назад на день рождения мамы я подарила ей магнитный вибромассажер (ОР-185). Ей прописали делать массаж раз в полгода. В инструкции прочитала, что можно сбросить, пользуясь им, лишние килограммы. Теперь я с ним не расстаюсь. Вес снижается, хотя есть не стала меньше.*

Пользуйтесь магнитным вибромассажером (ОР-185) после консультации с лечащим врачом и при отсутствии противопоказаний к массажу.

Приобрести аппарат можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: **302038 г. Орел-38, а/я 16(Ж), отдел «Медицинские приборы».** В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво, Ф.И.О., а также количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость аппарата — **1498 руб. + 6 % почтовые расходы. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог наших товаров.** Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: **8 (0862) 36-90-35, 8(0862) 49-50-77 с 9 до 17 часов, кроме выходных и праздничных дней, или в нашем Интернет-магазине: www.med.ortes.ru**

Заказавшим вибромассажер – сетевой адаптер в подарок.

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ аппарат у НАС. Всем желающим высылается бесплатно каталог наших товаров. Для отсылки каталога вышлите конверт с обратным адресом, с пометкой: «Каталог».

Регистрационное удостоверение: МЗМПР № 96/668 от 16.09 1996 г.



ТРИОСОН – «нежный попечитель» здорового сна

СЭЗ 77.99.20.919.Б.000384.03.04 (сироп)
СЭЗ 77.99.21.937.Б.000130.10.03 (таблетки)

Сегодня уже далеко не секрет, что синтетические снотворные средства в большинстве своем вызывают привыкание и негативные побочные эффекты, искажают естественную структуру сна. Многие также знают, что прекрасной альтернативой синтетическим снотворным могут быть безопасные натуральные средства, однако недостаток информированности не позволяет им подобрать подходящий препарат. Таким людям мы рекомендуем биологически активную добавку **ТРИОСОН**, выпускаемую фирмой **«Парафарм»** в виде таблеток, сиропа и чая. Это растительная композиция успокаивающе-снотворного действия, основанная на классическом сочетании традиционных компонентов – хмеля, зверобоя и боярышника. Три знаменитых в народной медицине растения прекрасно «работают вместе», обладая в целом мягким релаксирующим, снотворным, антидепрессантным и кардиотоническим эффектом. Мы настоятельно рекомендуем воспользоваться этим препаратом тем, кто сталкивается с проблемами бессонницы или неполноценного сна, еще не перешедшими в клиническую фазу. Стоит лишь учесть, что подобно большинству натуральных средств препарат требует строго курсового (не менее 2 недель) и регулярного приема с соблюдением дозировки. В случае запущенных расстройств сна препарат может быть успешно использован как поддерживающий релаксант, для снижения дозы снотворного или (в идеальном случае) постепенного отказа от него.

Информация по телефонам: Москва: 164-18-58, 965-30-06, 925-73-72, 925-08-26; ООО «Ювифарм» 939-01-20; апт. «03Фармика» 234-32-59; апт. №171 138-00-58; апт. ООО «Пульмакор» 368-96-62; апт. №11 324-30-50; апт. ООО «Фарнис-7» 714-84-45; ООО «Общее небо» 938-49-43; ЗАО «Трейд-ин-фарма» 781-09-15; апт. «Доктор-Н» 785-57-87; апт № 2 т.150-44-65; апт. «Войковская» т.150-13-44; сеть магазинов «Здоровье и красота» 105-51-40; «Здоровье для Вас» 110-42-73; сеть магазинов «Товары для здоровья» 786-34-00. **Санкт-Петербург:** ЗАО «Первая помощь» 324-44-00; «РИА Панда» 350-20-74. **Новосибирск:** ООО «БИОС» 33-91-80. **Самара:** ООО «Вита» 70-21-78; ООО «Новомед» 17-64-06; «Фарм СКД» 79-20-50. **Волгоград:** «Южный регион» 44-00-51. **Омск:** «Омскоблфарм» 25-83-69; «Центр гомеопатии» 32-20-29. **Уфа:** «Синапс-фарма» 28-36-00. **Тверь:** «Фарминторг NP» 43-07-77; «Лиана» 48-88-27. **Красноярск:** «Енисей-Мед» 26-56-26. **Ниж.Новгород:** «Милена» 16-62-62. **Краснодар** апт. №6 55-44-95. **Калининград:** «Еврофарм» 27-31-90; «Эдас» 32-20-29. **Томск:** «ТД Абисиб» 65-98-83; ООО «НТМ» 41-77-91; «Витафарм» 21-67-17, 57-18-64. **Владимир:** «ВИК» 36-47-81.

ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР ЭСРВ-01 – ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ

Хронический простатит – это инфекция + застой крови в простате + четыре заблуждения: 1) *Все пройдет, надо только потерпеть, разве это проблема – вставать ночью в туалет?* Из-за застоя крови клетки простаты голодают и не обновляются. Терпеть можно, но опасно для здоровья. 2) *Найду наилучшее лекарство и вылечусь.* От застоя в простате лекарств нет. Они лишь притупляют симптомы, но не останавливают деградацию простаты. 3) *Простатит – болезнь пожилых.* Хронический простатит бывает с 16...18 лет, но юноша стесняется и терпит, пока не станет пожилым. 4) *Простатит у мужа – это его проблема.* В действительности это проблема и жены, ведь ей трудно уберечься от инфекции из простаты. И лечиться мужу и жене надо одновременно.

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, вз.
Тел.:(095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93, 536-94-18.
Сертификат, гарантия.

Лицензия №64/2002-0663-0678

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Лиц. №17424/8883 МДКЗ

«Семь лет назад мне удалили узел щитовидки и назначили гормоны. Но чувствую себя все хуже и хуже – сердцебиение, дрожь в руках, ком в горле, плохо сплю. А дозу гормона все повышают и повышают. Понимаю – это тупик! Что делать?»

Галкина В.П., 54 г., Яхрома.

Отвечает гл.врач гомеопатических центров «Аконита», к.м.н. Е.Г. Воронкова: «Мы вылечиваем любые заболевания щитовидной железы. В день обращения подбираем индивидуальные препараты, делаем необходимые обследования и «снабжаем» гомеопатией на полный курс. Мы работаем 13 лет и имеем две золотые медали ВВЦ за лечение щитовидки без операции и гормонов. Цены низкие. Работаем с 9.00 до 21.00 без выходных – ст.м. ВДНХ, Сокольники, Братиславская».

Тел.: 282-2202,216-3923,216-5330, 216-2589.

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5%.

«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА®» – ЧТОБЫ УВИДЕТЬ СИЯНИЕ ЗВЕЗД

Тонюшке шел шестай гадок, кагдо пасле тяжелай простуды и осложнения оно патеряло зрение. Веселоя и жизнерадостная девочка стало пахожо на зомерзающего варобушка. Было ей строшна, как в закрытам погребе. И только во сне ана улыбалась. «Я вижу звездные глазки. Эта цветачки такие, ани разговоривоют са звездочками!» – радавола ано мому, не видя ее слез. Талька ва сне девачка видела свет. Танюшку и вылечила эта траво, катарую собирают в звездные начи. Теперь девачко тоже смотрит но звезды, и они с ней разгаваривают...

Как помагает «глазная трава» – очанка лекарственная, знают травники. И офтальмалоги признают очанку прекрасным средством в комплексном лечении балезней глаз и назначают препараты с очанкой при дегенеративна-дистрафических працессах обалачек глаза, катаракте, для повышения астроты зрения и... даже при аллергических реакциях са стараны слизистай глазного яблока.

Натуральное средство «Звездная очанка» реальна спасабна затормозить процесс патери зрения, прийти на памащь **всем, для кого меркнет свет.** Не праста трава очанки, а ее экстракт, в десятки раз превышающий силу лекарственнага настая, усиленный витаминами и микроэлементами, сдерживает созревание катаракты, улучшает питание и приостанавливает памутнение хрусталика. Такой мащный камплекс оказывает положительное действие при ослаблении зрения, глаукоме, поможет справиться с конъюнктивитами и блефаритами.

«Звездная очанка» – чтобы увидеть сияние звезд!
Спрашивайте в аптеках!

Почтовая рассылка завода-изготовителя: цена 1 упаковки (30 капс.) – 95 руб. При заказе 5 упаковок – СКИДКА! Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный);
www.evalar.ru

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

РУ №77.99.11.919.Б.0001В2.08.03

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственная за выпуск Любовь УЛЬЯНОВА.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны: редакция и издательство: 215-39-26, 287-82-99, 287-22-38 и факс: 216-36-34
Отдел распространения: т/ф 287-85-96
«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4 п.л. Цена свободная.
Общий тираж 3.150.649 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.566.385 экз.
Заказ № 405219. Подписано в печать 06.10.2004
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail:mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

